Redactor: *Dana Irina Voicu*
Tehnoredactor: *Mariana Radu*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: ***How to Control Your Anxiety Before It Controls You***

Copyright © 1998 Albert Ellis Institute
All rights reserved.

© 2009 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PRESS
Str. Bahluiului nr. 1, 011281, sector 1, București, C.P. 41-128
Tel.: 021.222.33.12; Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.33.12; 021.222.83.80
E-mail: comenzi@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ELLIS, ALBERT
Cum să vă controlați anxietatea / dr. Albert Ellis ;
trad.: Emanuela Jalbă-Şoimaru. - București : Meteor Press, 2009
Bibliogr.
Index
ISBN 978-973-728-286-6

I. Jalbă-Şoimaru, Emanuela (trad.)

159.942.52

Dr. Albert Ellis

Cum să vă controlați anxietatea

TERAPIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL (T.C.E.R.)

Traducere din limba engleză de Emanuela Jalbă-Şoimaru

METEOR PRESS

Pentru Janet L. Wolfe,
care mi-a fost un adevărat sprijin pentru mai bine
de trei decenii

Cuprins

Mulțumiri 7

1. De ce sunt convins că vă puteți controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze 9
2. Ce este anxietatea și cum vă controlează viața deseori 24
3. Din fericire, cea mai mare parte din anxietatea dumneavoastră este autoindusă și poate fi deconstruită 36
4. CONVINGERI IRAȚIONALE care vă determină să fiți anxios 48
5. DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAȚIONALE care provoacă anxietate 68
6. Folosirea unor afirmații despre sine pentru a face față situației rațional 87
7. Folosirea vizualizării și a modelării pozitive 94
8. Folosirea analizei costuri-beneficii pentru a vă controla anxietatea 98
9. Folosirea metodelor educative pentru a vă controla anxietatea 102
10. Folosirea metodelor de relaxare și de distragere cognitivă 106
11. Folosirea metodelor de reîncadrare a percepțiilor 109
12. Folosirea metodelor de rezolvare a problemelor pentru a vă controla anxietatea 112
13. Folosirea ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIȚIONATE (A.S.N.) ... 116
14. Folosirea ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CELORLALȚI pentru a vă controla anxietatea 131
15. Folosirea imagisticii emotiv-raționale 147

16. Exerciţii de contracarare a ruşinii pentru a vă controla anxietatea 153
17. Câteva metode puternice şi spectaculoase de a vă controla anxietatea 166
18. Cum să vă formaţi cu fermitate propriile CONVINGERI RAŢIONALE şi de autosusţinere 180
19. Folosirea simţului umorului pentru a vă controla anxietatea 188
20. Folosirea expunerii şi a desensibilizării comportamentale 199
21. Tolerarea şi persistenţa unor situaţii generatoare de anxietate 212
22. Folosirea unor metode de întărire pentru a vă controla anxietatea 218
23. Folosirea pedepselor pentru a vă controla anxietatea . 225
24. Folosirea metodei de a juca acelaşi rol pentru a vă controla anxietatea 229
25. Cum rămâne cu factorul biologic şi cu folosirea medicamentelor? 234
26. O modalitate deosebit de eficientă pentru a vă controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră 239
27. 104 maxime raţionale pentru a vă controla gândirea anxioasă 249
28. 62 de maxime raţionale pentru a vă controla sentimentele anxioase şi reacţiile fizice la anxietate 272
29. 65 de maxime raţionale care mă ajută să acţionez împotriva anxietăţii de disconfort şi a temerilor mele iraţionale 287
Bibliografie selectivă 298
Index 312
Despre autor 320

Mulţumiri

Adresez mulţumirile mele lui Jim Runyon, care a făcut pentru mine o redactare de calitate. Jim Ellison mi-a inspirat ideea acestei cărţi şi a lucrat alături de mine încă de la început. Steve Palmer m-a susţinut printr-o activitate excelentă de editare. Ginamarie Zampano, directoarea administrativă a Institutului Albert Ellis, a facilitat demersul de adunare a materialului şi de soluţionare a diverselor sarcini administrative în maniera ei absolut originală.

1

De ce sunt convins că vă puteți controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze

Până la vârsta de 19 ani am fost o persoană extrem de anxioasă. De fapt, cred că, în cazul meu, tendința de manifestare a anxietății a fost înnăscută. Mama mea era o femeie fericită în general, dar care avea obiceiul de a se îngrijora cu privire la lucruri mărunte – cum ar fi banii, de pildă. În perioada copilăriei şi a tinereții mele, aceştia nu i-au lipsit niciodată. La un moment dat, tatăl meu, care era un foarte abil agent comercial, acumulase la propriu un milion de dolari, ceea ce, pentru anii '20, era o sumă de bani apreciabilă. Doar că mama îşi făcea mereu griji în privința cheltuielilor şi, ori de câte ori el îi lăsa unui chelner un bacşiş generos, ea obişnuia să-l sustragă în secret şi să-l înlocuiască cu unul mult mai mic. Îşi economisea banii într-un cont separat, în care adunase la un moment dat mii de dolari, dar gândul că nu sunt suficienți nu-i dădea pace nici măcar o clipă.

După ce a pierdut primul milion de dolari pe piața de capital, tata s-a străduit să-l câştige pe al doilea şi situația financiară a familiei a rămas una prosperă, dar mama continua să se îngrijoreze cu privire la bani – şi la alte lucruri relativ nesemnificative – , şi, în consecință, a făcut economii peste economii. Nu s-a înşelat cu totul în această privință pentru că, în 1929, tata a pierdut al doilea milion de dolari. Dar am

trecut cu bine prin Marea Depresiune deoarece eu, fratele și sora mea am început să lucrăm pentru a ne întreține familia. Cu toate acestea, mama a continuat să-și facă nenumărate griji până a murit, cu economii substanțiale, la vârsta de 93 de ani.

Ați putea spune că de la ea am învățat să mă îngrijorez, dar asta n-ar corespunde întru totul realității. Fratele meu, cu un an și șapte luni mai mic decât mine, a fost crescut în același mediu, dar era o persoană complet lipsită de griji. Își asuma riscurile și făcea tot felul de lucruri „periculoase", fără a se preocupa vreodată în exces cu privire la eventualele consecințe. Dacă toate ieșeau cum trebuie, foarte bine; dacă se terminau prost însă, nu era deloc dat peste cap. Pur și simplu mergea mai departe, către următoarea experiență incitantă, indiferent că era vorba despre viața socială sau despre afaceri. De fapt, s-a descurcat chiar foarte bine, tocmai pentru că rar de tot se îngrijora în privința unui aspect oarecare.

Asta nu era valabil însă și în cazul meu! Îmi era teamă de tot felul de situații neprevăzute. Am fost un copil și un adolescent foarte timid, ascultător și nehotărât, și doar în cazuri excepționale mi-am asumat riscuri majore; dacă o făceam totuși, mă și îngrijoram nespus în privința lor. În mod special, dezvoltasem o adevărată spaimă, chiar o fobie, față de faptul de a vorbi în public. La școală, eram suficient de bine pregătit și talentat ca să mi se ceară destul de frecvent să țin un mic discurs, fie în cadrul unui eveniment organizat de clasa mea, fie la orele propriu-zise, când ar fi trebuit să răspund la întrebările profesorului, în condițiile în care acesta știa sigur că eram pregătit. Dar mă abțineam s-o fac, în cea mai mare parte a timpului; și mă eschivam, în mod special, de la prezentările publice.

Să vă dau un exemplu. Eram foarte bun la exercițiile de spus cuvintele pe litere, chiar cel mai bun din clasă, dar evitam să particip la concursurile de gen deoarece mă temeam că aș putea greși (ceea ce nu s-a întâmplat propriu-zis

niciodată), făcându-mă astfel de râs. Când eram forțat de profesor să iau parte la asemenea competiții, îi întreceam pe toți ceilalți colegi, ieșind câștigător; doar că eram extrem de anxios în timp ce făceam asta și nu reușeam să mă bucur deloc de concurs. Îmi plăcea doar să câștig. Și atât.

Un alt exemplu: din când în când, trebuia să învățăm pe de rost câte o poezie scurtă și s-o spunem a doua zi în fața clasei. Eram teribil de îngrijorat că mă voi bâlbâi și încurca în timpul recitării, deși aveam un adevărat dar al memorării. Gândul de a declama poeziile în public mă teroriza. Așa se face că, în dimineața zilei în care trebuia să spun poezia în fața clasei, mă prefăceam că mă doare capul îngrozitor și țineam termometrul lipit de calorifer ca să arăt că am febră. Și toate acestea, cu scopul de a o determina pe mama să mă învoiască de la școală în ziua respectivă. Adică, să recit prost și să le arăt tuturor, profesorului și celorlalți copii, cât sunt de fâstâcit? Niciodată!

Odată, când aveam vreo unsprezece ani, am câștigat o medalie la școala de duminică și a trebuit să urc pe scenă, în timpul adunării congregației, ca să mi se înmâneze distincția și să-i mulțumesc directorului școlii pentru această onoare. Am urcat, am primit medalia, i-am adresat mulțumirile cuvenite directorului dar, când m-am întors la locul meu, un prieten m-a întrebat: „De ce plângi?". Eram atât de neliniștit la gândul de a mi se remarca prezența în public, încât ochii mi-au lăcrimat brusc, dându-le celorlalți impresia că plâng.

Manifestam, de asemenea, o formă extremă de anxietate socială când făceam cunoștință cu alți copii, când vorbeam cu persoane cu funcții de conducere și mai ales când mă aflam în prezența unor persoane feminine necunoscute. Eram foarte interesat de fete încă de la vârsta de cinci ani și jumătate, când m-am îndrăgostit nebunește de o dulceață de fetișcană din vecini. După ce ea a ieșit din viața mea, am continuat să mă îndrăgostesc la modul pasional, practic an de an, de fetele cele mai frumoase de la mine din clasă.

Da, eram îndrăgostit pasional: o formă autentică de ataşament obsesiv-compulsiv. Dar, indiferent cât de mult le adoram şi de cât de frecvent îmi doream să fiu foarte apropiat de fetele respective – ceea ce se întâmpla practic tot timpul, oră de oră – , nu am intrat niciodată în vorbă cu ele şi nici nu le-am căutat compania. Mă ţineam departe de acestea, cu timiditate, cu spaimă, tăceam chitic şi mă uitam doar topit de adoraţie, evitând orice contact verbal. Îmi era o frică de moarte că, dacă mă voi apropia şi voi încerca să fiu pe cât de prietenos posibil, ele îmi vor vedea greşelile, mă vor respinge şi mă vor face să mă simt extrem de mic şi de insignifiant. Imaginaţia mea nu mergea până într-acolo încât să mă văd prăbuşindu-mă secerat la podea în cazul unei decepţii, dar nici prea departe de asta nu eram!

Chiar şi în adolescenţă, până pe la vârsta de 19 ani, nu m-am apropiat de niciuna dintre femeile de care mă simţeam atras. Aproximativ două treimi din an mi le petreceam în grădina botanică din Bronx, un loc încântător din vecinătate, aşezându-mă pe o bancă sau pe iarbă pentru a citi una dintre multele mele cărţi, pentru a le admira pe femeile frumoase (de toate vârstele) şi pentru a flirta cu ele. Doar că, în realitate, nu m-am apropiat sau nu m-am adresat vreodată niciuneia dintre ele. De obicei, căutam să stau pe o bancă de piatră de lângă Bronx River Parkway, iar o fată sau o femeie se aşeza inevitabil pe una dintre băncile din jur, la circa trei metri în faţa mea. Eu mă uitam imediat la ea (la vârsta aceea mă interesau absolut toate reprezentantele sexului frumos, cu sutele şi miile) şi uneori se uita şi ea la mine. Continuam să-i arunc priviri furişe, flirtând evident cu ea în mod tăcut, iar de multe ori se întâmpla ca respectiva să răspundă privirilor mele. Unele dintre femeile acelea păreau chiar interesate de mine şi cu siguranţă că ar fi fost receptive dacă m-aş fi apropiat şi aş fi început să vorbesc cu ele.

Dar nu eu! Eu dădeam mereu bir cu fugiţii. Îmi confecţionam un milion de scuze în sinea mea: era prea înaltă

sau prea scundă, prea bătrână sau prea tânără, prea deşteaptă sau prea proastă. Cum spuneam, aveam mereu la îndemână tot felul de scuze şi de motivaţii raţionale. Aşa se face că n-am vorbit niciodată cu vreuna dintre ele, indiferent cât de interesată părea a fi de mine sau cât de potenţial de receptivă. Apoi, când subiectul pasiunii mele se ridica în cele din urmă îndepărtându-se sau când eu trebuia să mă ridic şi să plec, îmi blestemam prostia de a nu avea curajul să mă apropii, să-mi asum un risc, mă înfieram necruţător pentru că mă dădusem la fund şi-mi promiteam să încerc – dar să încerc concret – să intru în contact cu următoarea potenţială cucerire. Da, doar că asta nu s-a întâmplat niciodată.

CUM MI-AM DEPĂŞIT ANXIETATEA DE A VORBI ÎN PUBLIC

Ulterior, pe la vârsta de 19 ani, am hotărât să-mi depăşesc anxietăţile. Mai întâi am decis să-mi birui frica de-a vorbi în public. La momentul respectiv, eram implicat într-o organizaţie politică, o grupare liberală în cadrul căreia eu eram liderul aripii tinere. Era vorba doar despre o organizaţie de proporţii reduse, iar membrii îmi erau, în mare parte, prieteni, aşa că nu-mi dădea prea mare bătaie de cap faptul de a vorbi în faţa a opt sau zece dintre ei în acelaşi timp. Nu consideram asta a fi o manifestare în public. Pe de altă parte însă, trebuia să ţin discursuri în faţa altor grupuri sau organizaţii, să le prezint propria noastră formaţiune politică şi să încerc să-i determin să ni se alăture. Îndeosebi în calitate de lider al facţiunii tinere, trebuia să fac propagandă pentru grupul meu. Eram însă atât de înspăimântat la gândul de a-mi asuma rolul respectiv, încât am refuzat multe invitaţii de acest gen – invitaţii care veneau de la secţiunea centrală a organizaţiei, numită „Noua Americă", care coordona aripa noastră, intitulată chiar „Tânăra Americă". Am dat bir cu fugiţii, ca de obicei.

Continuau să se exercite presiuni asupra mea cu scopul de a mă determina să vorbesc în public pentru gruparea noastră, așa că am hotărât, în cele din urmă, să cedez și să încerc să-mi birui fobia de a ține discursuri. Citisem anterior multă filozofie și psihologie și aveam de gând să scriu cândva o carte despre psihologia fericirii, care prezenta un interes major pentru mine (dată fiind anxietatea mea personală). Așadar, plecând de la însemnările din ziua respectivă (era în anul 1932), îmi formasem deja o idee despre cum îmi pot depăși anxietatea și fobiile. Citisem sfaturile unor mari filozofi – precum Confucius și Gautama Buddha – referitoare la modalitățile de a-ți stăpâni anxietatea. Reținusem în mod special afirmațiile emise în acest sens de unii filozofi greci și romani – cum ar fi Epicur, Epictet și Marc Aureliu. Întrucât filozofia constituia marele meu hobby la momentul respectiv (începând de la vârsta de 16 ani), știam deja care erau opiniile despre controlarea anxietății ale multora dintre filozofii moderni, ca să-i menționez doar pe Thoreau, Emerson și Bertrand Russell, printre alții. Și, nu în ultimul rând, îi parcursesem deja pe majoritatea psihologilor de factură modernă, precum Freud, Jung și Adler, interesați de asemenea de formele de tratament ale anxietății. Așa se face că eram cât se poate de pregătit din punct de vedere filozofic și psihologic.

Îl citisem însă și pe faimosul comportamentist John B. Watson, cu studiile sale despre experimentele timpurii destinate să-i vindece pe copii de spaimele și neliniștile lor copleșitoare. Watson și asistenții lui au colaborat cu copii de șapte sau opt ani cărora le era foarte frică de animale (cum ar fi un șoarece sau un iepure) pe care i-au confruntat cu obiectul fricii, mai întâi de la distanță, ulterior mai de aproape. Între timp, Watson vorbea cu copiii încercând să le distragă atenția, apoi a adus animalele din ce în ce mai aproape de ei. Și ce credeți?! După aproximativ 20 de minute de contact direct, copiii și-au învins teama și au în-

put chiar să mângâie animalele. Această procedură de eliminare a condiționării, care este numită experimental desensibilizare, a dat roade și, în cadrul uneia sau al mai multor ședințe, copiii au fost antrenați să se elibereze de formele extreme de anxietate și fobie.

Ei bine, mi-am spus, dacă funcționează la copii, nu văd de ce n-ar funcționa și la mine. Mi-am propus să încerc și eu metoda respectivă.

Așadar, practic pentru prima dată în viața mea, în loc să evit angajamentele de a vorbi în public, am făcut exact contrariul. În fiecare săptămână, elaboram cel puțin un discurs pe care trebuia să-l susțin public în cadrul organizației mele, „Tânăra Americă", și m-am asigurat că, indiferent ce s-ar întâmpla, eu o să fiu nevoit să țin discursul respectiv. Eram încă la fel de speriat ca întotdeauna; în plus, faptul de a-mi concepe primele discursuri mi-a transmis o stare considerabilă de disconfort. Dar știam, totodată, din lecturi și din propriile mele observații asupra diverselor stări de lucruri, că n-o să mor din cauza disconfortului respectiv. M-am gândit și că situațiile cele mai rele de care mă temeam că ar putea surveni – inclusiv scena în care audiența izbucnește în râs și mă huiduiește – sunt aproape imposibile în realitate. Cel mult, voi susține un discurs slab, care nu va avea suficientă forță de convingere pentru a transmite mesajul că „Tânăra Americă" este cea mai semnificativă grupare politică începând din perioada în care Statele Unite s-au revoltat împotriva Angliei și că, în cel mai rău caz, voi câștiga prea puțini adepți noi pentru grupare. Desigur, asta ar fi cât se poate de neplăcut, dar n-o să se termine lumea aici.

Cu alte cuvinte, am recurs la o combinație de strategii: de a vorbi cu mine însumi rațional (exercițiu pe care l-am deprins citindu-i pe filozofi), de a mă expune la ceea ce mi se părea a fi absolut înspăimântător de făcut (fapt care îmi producea cel mai mare disconfort) și de a mă forța să vorbesc în public săptămânal, în următoarele două luni și jumătate.

Ei bine, a dat rezultate! Inițial, am resimțit un disconfort teribil, apoi acesta s-a mai diminuat, pentru ca în prezent – surpriză! – să ajung să mă simt destul de bine făcând asta. Palpitațiile, transpirația și bâlbâielile s-au redus mai mult, tot mai mult, din ce în ce mai mult. Am învățat să mă concentrez deliberat mai degrabă asupra conținutului mesajelor mele – cât de importantă era gruparea politică „Tânăra Americă" – decât asupra felului în care mă simțeam și asupra anxietății pe care mi-o procura faptul de a vorbi în fața altora. Spre marea mea surprindere, am descoperit, de asemenea, că puteam fi un vorbitor cât se poate de fluent, ajungând să resimt față de eventualitatea unui discurs o jenă comparabilă cu cea pe care mi-o producea dialogul cu o singură persoană sau cu un grup de prieteni. De fapt, nu am fost niciodată un vorbitor ineficient ci, din cauza anxietății, eram doar teribil de înspăimântat de perspectiva discursului *public*. Coardele mele vocale și capacitatea de a emite enunțuri pline de miez fuseseră întotdeauna în regulă, iar acum, datorită unei practici tot mai susținute, acestea s-au îmbunătățit simțitor.

Experiența respectivă, de a mă forța pe mine însumi – da, de a mă forța! – să vorbesc în public, începând din etapa în care îmi venea greu s-o fac, până când m-am simțit confortabil și a început să-mi facă plăcere, a lăsat o impresie profundă asupra propriei mele persoane. Aceasta a constituit, totodată, unul dintre motivele fundamentale pentru care, nouă ani mai târziu, am ajuns să lucrez ca psihoterapeut. În perioada în care țineam primele discursuri nu eram deloc interesat de aspectul devenirii mele ulterioare în domeniu, ci eram obsedat de perspectiva de a ajunge scriitor, eventual unul care să abordeze subiectul fericirii omenești. Probabil că eram blocat pe ideea de a mă face scriitor tocmai pentru că mă puteam dedica acestui obiectiv fără a fi nevoit să vorbesc în public. În orice caz, nu mă interesa atunci perspectiva de a lucra ca psihoterapeut, ci aceea de a mă simți mai puțin anxios și ceva mai fericit ca individ în sine.

Și, într-o succesiune strânsă a evenimentelor, exact asta am realizat. M-am eliberat complet de spaima de a ține discursuri în fața unui auditoriu, până când fobia respectivă m-a părăsit total. Văzând că am reușit să-mi înving neliniștile în această privință, am devenit, de asemenea, ceva mai puțin anxios în general.

Ca adolescent, întotdeauna a trebuit să am în vedere scopul de a realiza ceva, de a avea succes – la școală, la sport, în ceea ce privește înfățișarea fizică și în alte direcții importante. M-am străduit din greu să mă perfecționez și mi-a ieșit destul de bine. Îndeosebi, am studiat asiduu, mi-am făcut temele și am menținut ștacheta ridicată la școală. Desigur, toate acestea îmi procurau o anxietate considerabilă, deoarece trebuia să dovedesc că sunt un individ destul de valoros și exista mereu posibilitatea de a da greș. Dar așa ceva este inadmisibil!

Ulterior, dacă am văzut că pot resimți disconfort în public și că uneori țin niște discursuri suficient de neconvingătoare doar pentru că nu m-am străduit suficient în acest sens, am ajuns să fiu mult mai puțin anxios în ceea ce privește succesul. Este ceva ce încă îmi *doresc*, dar de care nu mai am absolută *nevoie*.

CUM MI-AM DEPĂȘIT ANXIETATEA SOCIALĂ

Pentru a mă pune totuși la încercare, am decis să inițiez cel de-al doilea mare experiment al vieții mele: să caut să mă eliberez de anxietatea socială, îndeosebi de frica de a fi respins de femeile care mă interesau în mod deosebit. Neliniștea cu pricina îmi otrăvise toată viața și era mult mai importantă decât teama de a vorbi în public. Nu uitați, vă rog, că intenționam să devin scriitor, faptul de a vorbi în public neavând mare importanță pentru mine. Dar, dacă ar fi fost să dau curs interesului meu viu pentru femei – ceea ce și voiam să fac în continuare –, incapacitatea de a mă apropia

de cele care îmi plăceau şi de a mă adresa lor urma să fie, cu siguranţă, mult prea restrictivă! Activitatea mea sentimentală se reducea, practic, la a-mi aranja întâlniri cu fetele prin intermediul prietenilor şi rudelor şi eram la fel de incapabil ca întotdeauna să le invit în oraş de unul singur. Ce pacoste!

Ţinând cont, aşadar, de succesul referitor la faptul de a vorbi în public, am hotărât să folosesc aceleaşi proceduri şi în ceea ce priveşte anxietatea socială. În luna august de dinaintea anului de absolvire a studiilor universitare mi-am trasat sarcina foarte inspirată de a mă duce zilnic în grădina botanică din Bronx. Trebuia să intru în vorbă cu femei necunoscute, indiferent cât de greu mi-ar fi venit să fac acest lucru. Îmi propusesem să mă plimb prin parc până vedeam o femeie atrăgătoare stând pe o bancă, urmând să mă aşez imediat lângă ea. Desigur, nu chiar în poala ei, dar foarte aproape de ea, pe aceeaşi bancă pe care se aşezase (nu pe cea de alături). Apoi, după ce voi fi făcut gestul acesta – care mă înspăimânta, deoarece îmi era teamă că ea mă va respinge şi se va ridica să plece – îmi voi asuma cea mai periculoasă iniţiativă pe care o evitasem întotdeauna: îmi voi îngădui doar un minut, nu mai mult de un minut nenorocit, pentru a intra în vorbă cu ea. Iar dacă e să mor, o să mor, şi cu asta basta! Voi vorbi cu femeia respectivă în mai puţin de un minut, indiferent cât disconfort mi-ar provoca acest lucru şi oricât ar părea ea de refractară. Iată sarcina extrem de inspirată pe care mi-o trasasem singur ca temă pentru vacanţă. De ce era aşa de inspirată? Deoarece, dacă intram imediat în vorbă, în loc să aştept şi să tot aştept să-mi fac curaj, ştiam că voi fi mai puţin anxios, că voi depăşi repede momentul şi că-mi voi spori şansele de a înfiripa o relaţie cu femeia vizată.

Am făcut exact ceea ce-mi propusesem. Indiferent cât de neliniştit mă simţeam, ori de câte ori vedeam o femeie stând singură pe o bancă în parc, mă aşezam imediat – fără să şovăi nicio clipă – pe aceeaşi bancă, lângă ea. Nu-mi mai confecţionam scuze pornind de la felul în care arată, de la cât de

bătrână pare, dacă e scundă sau înaltă şi aşa mai departe. Fără niciun fel de scuze! Mă forţam, pur şi simplu, în ciuda disconfortului semnificativ resimţit, să mă aşez lângă ea, chiar dacă multe dintre femeile lângă care am luat loc nepoftit s-au ridicat şi au plecat imediat. Acestea fiind spuse, cred că m-am apropiat de vreo sută treizeci de femei, aşezându-mă lângă ele în luna aceea de august. Vreo treizeci, sau chiar o treime din ele, s-au ridicat şi s-au făcut repejor nevăzute. Foarte descurajant! Dar au existat totuşi încă vreo sută care au rămas, ceea ce a fost destul de bine pentru scopul stabilit!

Fără să mă las speriat de situaţie, am vorbit cu aceste femei exact aşa cum îmi propusesem s-o fac. Am discutat despre flori, copaci, vreme, păsări, albine, cartea sau ziarul pe care-l citeau, practic despre orice, doar pentru a face conversaţie. Nimic ieşit din comun sau foarte inteligent. Nimic personal. Niciun fel de observaţii legate de felul cum arată sau despre orice altceva care le-ar putea stânjeni, determinându-le să se răsucească pe călcâie şi să plece. O mulţime de afirmaţii cât se poate de comune.

Cele vreo sută de femei chiar au intrat în dialog cu mine, unele mai lapidar, altele mai pe îndelete, timp de o oră şi mai bine. În curând, le-am antrenat pe multe dintre ele în conversaţii foarte animate. Când păreau dispuse să abordeze unele subiecte, le-am întrebat despre slujba lor, despre familie, condiţii de trai, hobby-uri, preocupări şi aşa mai departe, conversaţii de rutină, la fel cum aş fi susţinut şi dacă am fi făcut cunoştinţă respectând toate convenţiile sociale.

În ceea ce priveşte scopul principal al iniţiativei de a intra în vorbă cu ele – să le propun o întâlnire, să ne vedem în mod frecvent, să ajung în patul lor şi, probabil, să mă căsătoresc cu vreuna dintre ele – nu mi se contura nimic special în minte. Absolut nimic! Pentru că, din cele o sută de femei cu care am vorbit, am putut să stabilesc doar o singură întâlnire, la care femeia în cauză nici măcar n-a venit! Respectiva a vorbit vreo două ore cu mine, m-a sărutat la

despărțire și a fost de acord să ne întâlnim mai târziu în parc, în aceeași seară. Dar n-a mai apărut. Și, zăpăcit cum eram, nu m-am gândit să-i cer numărul de telefon, așa că n-am mai văzut-o niciodată după aceea. Ce tragedie! Ce dezamăgire! Cu toate acestea, am supraviețuit. Iar ulterior m-am învățat minte și le luam numărul de telefon tuturor femeilor cu care mă întâlneam și cu care ieșeam în oraș!

În decursul acelei luni, în care am ajuns să fiu respins de o sută de femei, mi-am învins complet anxietatea socială și îndeosebi frica de a relaționa cu femei necunoscute în locuri necunoscute. Concret, am constatat pe cale rațională că nu se întâmplă nimic catastrofal dacă sunt respins. Nici una dintre femeile cu care am intrat în vorbă nu m-a înjunghiat. Nici una dintre ele nu a început brusc să vomite, pentru ca apoi s-o ia la fugă. Nici una nu a chemat poliția. Nici unul dintre lucrurile îngrozitoare de care îmi fusese mereu frică că s-ar putea întâmpla nu a avut loc ca atare. În schimb, am purtat multe conversații foarte plăcute cu aceste femei, am învățat multe lucruri de care nu am avut habar mai înainte, am resimțit un disconfort și o spaimă considerabil diminuate de a le aborda și am beneficiat și de altè câteva rezultate pozitive. Cel mai importat dintre acestea a fost că mi-am învins repede teama de a sta de vorbă cu femeile pentru ca, tot restul vieții după aceea, să fiu în stare să intru în vorbă și să ies la propriu cu sute de partenere ori de câte ori am avut ocazia, în parcuri, trenuri, aeroporturi și în alte spații publice. Acum nu-mi mai este deloc frică să fac asta și, deși în mod normal cele mai multe dintre ele manifestă o atitudine de respingere în ceea ce privește sexul, dragostea și căsătoria, anxietatea mea de factură socială a dispărut odată pentru totdeauna. Cine nu riscă, nu câștigă! Frica de a nu face față companiei femeilor și de a fi respins de ele ține de domeniul trecutului!

Acum înțelegeți de ce, așa cum am anticipat încă din titlul capitolului de față, sunt atât de convins că oamenii își

pot stăpâni anxietatea înainte ca aceasta să-i controleze pe ei? M-am străduit să fac acest lucru pe tot parcursul vieții, în zone de activitate precum susținerea unor discursuri și anxietatea socială, și am reușit, fără ajutorul altei persoane, cu atât mai puțin al unui psihoterapeut. M-am folosit, într-adevăr, de propriile experiențe pentru a învăța cum să-mi controlez anxietatea și, pe parcursul ultimilor 54 de ani, ca terapeut, am învățat mii de oameni să facă același lucru. Mai mult, am transpus această experiență personală în propria mea teorie și practică terapeutică desfășurată de-a lungul anilor și, cu siguranță, nu aș fi reușit altfel să întemeiez TERAPIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL dacă nu i-aș fi testat în prealabil valabilitatea în cadrul evenimentelor vieții particulare. Conștientizarea faptului că eu însumi am fost foarte anxios cu privire la multe lucruri și că m-am putut transforma prin forțe proprii într-o persoană căreia îi vine foarte greu acum să resimtă tensiune sau anxietate chiar și în situațiile cele mai dificile m-a determinat să-i ajut pe alții prin intermediul teoriei și practicii mele terapeutice.

Cel mai semnificativ aspect dintre toate se referă însă la faptul că mi-am depășit anxietatea copleșitoare de unul singur, prin propriile mele eforturi. Desigur, am apelat la scrierile multor filozofi și terapeuți și am avut multe de învățat din acestea. Am recurs, de asemenea, și la experimentul lui John B. Watson, care nu era un terapeut propriu-zis, dar care coordona mai multe cercetări de factură terapeutică. Având toate acestea la îndemână, precum și eforturile proprii de a-mi impune să mă simt inconfortabil și să vorbesc cu mine însumi despre futilitatea anxietăților și a fobiilor mele, pot spune cu toată sinceritatea că am devenit unul dintre oamenii cei mai nepanicați din lume. Mi s-au întâmplat multe lucruri începând din perioada în care aveam doar 19 ani, ceea ce înseamnă acum vreo 65 de ani în urmă. Încă mai sunt preocupat de starea mea de bine, de îndeplinirea unor îndatoriri, de faptul de a mă bucura

de susţinerea anumitor oameni şi de a mă simţi la locul meu în propria-mi viaţă. Dar m-am obişnuit să fiu destul de îngrijorat şi dezamăgit atunci când lucruri cu adevărat rele se întâmplă sau s-ar putea întâmpla în viaţa mea şi, practic, nu mai sunt niciodată anxios, deprimat sau furios.

Cu alte cuvinte, dintr-un om supărăcios sau cel mai uşor de supărat din lume, m-am transformat într-o persoană care este foarte rar cu adevărat nemulţumită sau neliniştită vizavi de un aspect sau altul. Refuz cu încăpăţânare să mă simt cu adevărat nefericit referitor la orice; da, absolut la orice.

Insist să cred, oricum, că am reuşit să fac asta prin forţe proprii în mare parte, fără sfaturi sau terapie, fără grupuri de suport, fără prieteni sau rude care să mă ajute sau să mă determine să procedez aşa cum am făcut-o. Am întreprins remarcabile incursiuni lăuntrice împotriva propriei mele anxietăţi şi am menţinut această tendinţă antianxioasă începând dintr-un anumit punct din trecut.

Mai mult, am continuat între timp să fiu un psihoterapeut foarte solicitat, având mai mulţi clienţi decât oricare alt specialist în domeniu din ţară. Am pus bazele unei forme de psihoterapie care este una dintre cele mai populare şi mai des însuşite şi care s-a dovedit a fi extraordinar de eficientă în cadrul studiilor experimentale efectuate asupra acesteia. Apelând la diverse modalităţi de lucru, terapia mea subliniază ceea ce funcţionează optim în cadrul celorlalte sisteme de psihoterapie, mai exact modificarea ideilor fixe despre sine şi faptul de a-i determina pe oameni să acţioneze în sensul în care le este frică s-o facă.

Mai presus de orice, TERAPIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL (T.C.E.R.), pe care am întemeiat-o în 1955, şi TERAPIA COMPORTAMENTULUI COGNITIV (T.C.C.), o formă similară de terapie, care a succedat-o pe prima în anii '60, constituie probabil cele mai eficiente forme de terapie motivaţională care au fost fundamentate vreodată. Sute de cărţi şi materiale în domeniu au fost elaborate pe baza T.C.E.R.

sau a ceva foarte asemănător acesteia, pentru a le arăta cititorilor şi ascultătorilor cum să se ajute pe ei înşişi ca să-şi depăşească stările acute de anxietate, depresie, furie, nemulţumire de sine şi autocompătimire. Asta se explică prin faptul că această formă de terapie motivaţională poate fi exprimată în termeni foarte simpli, astfel încât să le fie accesibilă tuturor şi să poată fi utilizată de aproape orice persoană decisă să o aplice în contextul propriilor sale dezechilibre. Chiar funcţionează!

Atât din experienţa proprie, cât şi din cea a zecilor de mii de oameni care au folosit elementele de bază caracteristice celor două forme de psihoterapie, T.C.E.R. sau T.C.C., sunt cât se poate de convins că dumneavoastră, cititorul acestei cărţi, vă puteţi controla anxietatea înainte ca ea să vă controleze viaţa. Desigur, nu există niciun fel de garanţii că, dacă apelaţi la T.C.E.R. sau la T.C.C., acestea vă vor ajuta să vă trataţi definitiv de anxietate. Există însă un grad mare de probabilitate că puteţi avea succes dacă vă străduiţi suficient. Eu însumi am făcut-o, fără prea mult ajutor şi fără cei peste 50 de ani de cercetări şi experimente care i s-au adăugat ulterior şi care au făcut-o astăzi mai eficientă ca oricând. Dacă veţi parcurge următoarele pagini cu maximă atenţie, şi dumneavoastră vă puteţi antrena în acest sens.

Aveţi tendinţa de a fi anxios în multe situaţii şi din diferite motive? Da, practic toţi oamenii sunt astfel. Vă puteţi schimba modul de acţiune şi de gândire pentru a vă diminua anxietatea? Da, toţi oamenii pot face asta, de fapt. Vreţi să folosiţi gândirea şi strategia de acţiune pe care le-am promovat pentru a vă reduce semnificativ orice formă de anxietate pe care aţi putea-o manifesta? Încercaţi T.C.E.R. şi T.C.C. şi bucuraţi-vă de rezultate!

2

Ce este anxietatea şi cum vă controlează viaţa deseori

Anxietatea, fie că vă vine a crede sau nu, este un aspect pozitiv care vă ajută să supravieţuiţi şi să vă simţiţi confortabil, contribuind la conservarea speciei umane. Dumneavoastră – asemenea tuturor fiinţelor umane normale – v-aţi născut şi aţi crescut cu anumite dorinţe, preferinţe şi scopuri şi, dacă nu aţi manifesta nicio formă de anxietate şi v-aţi arăta total nepreocupat de realizarea propriilor dorinţe, aţi ajunge să toleraţi tot felul de aspecte de-a dreptul nesănătoase – cum ar fi lipsa împlinirii personale, dezaprobarea celorlalţi, experienţele periculoase, atacurile venite din partea altora şi chiar atentatele la propria viaţă – şi nu aţi face nimic pentru a le contracara sau pentru a scăpa de acestea. În esenţă, anxietatea reprezintă un set de emoţii şi tendinţe de acţiune inconfortabile care vă ajută să conştientizaţi că lucrurile neplăcute – adică cele care merg împotriva propriilor dumneavoastră dorinţe – se întâmplă chiar acum sau sunt pe punctul de a avea loc şi vă avertizează că ar fi bine să luaţi măsuri împotriva lor. Astfel, dacă sunteţi în pericolul de a fi atacat şi vreţi să nu fiţi rănit, trebuie să alegeţi între o serie de acţiuni posibile, cum ar fi fuga, contracararea agresorului, solicitarea sprijinului celorlalţi, chemarea poliţiei, respingerea atacului prin negociere verbală şi aşa mai departe. Este însă foarte probabil că n-aţi întreprinde nici una dintre aceste acţiuni dacă n-aţi fi suficient de preocupat, atent, anxios, tensionat, precaut, vigilent sau panicat. Aţi percepe poate pericolul atacului, dar nu aţi face nimic ca să-l înlăturaţi.

La fel, dacă aţi intui că sunteţi în pericolul de a vă pierde locul de muncă şi dacă doriţi suficient de mult ca acest lucru să nu se întâmple, v-aţi simţi, în mod normal, preocupat sau neliniştit de perspectiva de a rămâne fără job şi aţi alege una sau mai multe forme de acţiune: aţi vorbi cu şeful dumneavoastră, aţi munci mai mult ca să vă achitaţi de sarcinile trasate, v-aţi căuta un alt job, i-aţi ruga pe prieteni să intervină în favoarea dumneavoastră, v-aţi propune să lucraţi ca liber-profesionist, aţi urma un program de training sau nişte cursuri suplimentare şi aşa mai departe.

Prin urmare, anxietatea ia naştere din faptul de a vă dori ceva anume, corelat cu conştientizarea pericolului de a nu-l obţine sau, invers, de a vrea să evitaţi ceva ce este pe punctul de a vi se întâmpla. Dacă aţi fi fost într-adevăr o fiinţă fără preferinţe sau dorinţe sau scopuri, aţi fi ajuns să vă arătaţi indiferent faţă de tot ceea ce vi se întâmplă şi aţi evita astfel să dezvoltaţi orice forme de anxietate. În acest caz, probabil că nici nu aţi trăi timp îndelungat, deoarece viaţa şi supravieţuirea depind foarte mult de a vă dori să trăiţi şi să evitaţi durerea, senzaţiile de disconfort, problemele şi certurile care sunt, toate, atât de acute încât ar duce la moartea dumneavoastră. Pentru a supravieţui, trebuie să îndepliniţi anumite funcţii fiziologice – mai ales pe cele de ordin alimentar şi respirator – şi să vă simţiţi cât de cât confortabil. Dacă nutriţi o senzaţie acută de disconfort – resimţiţi o durere continuă sau sunteţi privat de multe bucurii pentru o perioadă lungă de timp – veţi avea tendinţa de a vă pierde motivaţia de a trăi şi veţi ajunge să preferaţi moartea.

Oamenii, în general, sunt potenţial orientaţi în direcţia realizării anumitor scopuri. Ei doresc să trăiască cât mai mult posibil, să fie îndeajuns de fericiţi şi neîncercaţi de dureri sau suferinţe de un fel sau altul. S-ar putea să existe vreo

câteva excepţii de la regulă, dar acestea sunt extrem de puţine! Iar excepţiile n-au viaţă lungă. Îngrijorările sau anxietăţile oamenilor vizavi de dorinţa de a trăi relativ eliberaţi de dureri sau necazuri îi ţin în viaţă şi în priză, totodată. Chiar şi copiii foarte mici, care nu sunt capabili încă să se apere singuri, îşi dau toată silinţa să supravieţuiască, să se bucure şi să evite durerile. Anxietatea îi ajută să facă toate acestea.

Din nefericire, există multe grade şi tipuri de anxietate, iar unele dintre acestea sunt absolut nesănătoase şi autopericlitante. Anxietatea benefică, pe care putem s-o numim cum vrem – preocupare, vigilenţă sau precauţie –, vă ajută, aşa cum susţineam mai sus, să obţineţi cât mai mult din ceea ce vă doriţi şi cât mai puţin din ceea ce nu vă doriţi. Mai ales a doua parte este valabilă! Pentru că lucrurile pe care nu le vreţi în viaţa dumneavoastră vă pot mutila sau chiar omorî. Aşadar, este foarte sănătos faptul că anxietatea vă determină să fiţi atent când treceţi strada, să conduceţi cu viteza recomandată când sunteţi la volan, să evitaţi mâncarea otrăvită şi să vă feriţi de a umbla noaptea (sau chiar şi ziua) prin cartiere periculoase.

Anxietatea sănătoasă ajută la conservarea vieţii. Aşa cum voi detalia mai târziu, poate fi, şi chiar este, adesea nesănătoasă. Altfel spus, este distructivă şi acţionează împotriva intereselor dumneavoastră de bază. Luaţi în calcul şi simplul fapt de a merge pe stradă. Dacă sunteţi anxios la modul sănătos, mergeţi prudent, respectaţi culorile semaforului şi traversaţi strada repejor, nu în pas de melc. Ceea ce este bine!

Să presupunem însă că sunteţi anxios în aşa hal vizavi de acţiunea de a traversa strada în siguranţă încât vă bate inima cu putere, vă tremură picioarele şi vă uitaţi atent în toate direcţiile posibile. Ce se întâmplă dacă anxietatea dumneavoastră ia forme atât de acute? Foarte posibil, vă veţi năpusti să traversaţi, sau vă veţi împiedica în timp ce o faceţi,

ori vă veţi uita într-o direcţie greşită, sau veţi fi aşa de înspăimântat încât veţi refuza complet să traversaţi, ori veţi recurge la alte forme nesăbuite de comportament şi veţi provoca un accident. Panica acută este într-adevăr o formă de anxietate, dar una periculos de dăunătoare şi care face mai mult rău decât bine.

La fel stau lucrurile şi cu panica generată de problemele care nu includ pericolele fizice. Dacă vă gândiţi că vă puteţi pierde slujba şi sunteţi atât de îngrozit încât intraţi într-o stare de nelinişte, este foarte posibil ca aceasta din urmă să vă determine să acţionaţi după cum urmează: să iniţiaţi un dialog disperat cu şeful, să-i arătaţi că traversaţi o stare extremă de panică, să vă părăsiţi locul de muncă fără a şti cu certitudine dacă sunteţi sau nu în pericol, să fiţi prea speriat pentru a vă căuta o altă slujbă, să obţineţi un alt job şi să vă manifestaţi la fel de panicat şi să întreprindeţi multe alte acţiuni prosteşti care nu vă vor ajuta deloc să vă păstraţi serviciul sau să vă găsiţi unul nou şi să faceţi faţă solicitărilor sale. După toate probabilităţile, panica vă va sabota atât actualul loc de muncă, cât şi pe cele ulterioare. Ceea ce nu este bine deloc!

ANXIETATEA SĂNĂTOASĂ ŞI CEA NESĂNĂTOASĂ

Concluzia care se desprinde din cele spuse anterior, reprezentând totodată şi esenţa cărţii de faţă, este că anxietatea sau preocupările sănătoase contribuie la conservarea vieţii şi se soldează cu rezultate destul de bune, spre deosebire de anxietatea nesănătoasă, care vă poate face să sucombaţi. Anxietatea sănătoasă sau prudenţa vă ajută de fapt să vă ţineţi sub control propriile emoţii şi să faceţi faţă situaţiilor dificile sau periculoase într-o manieră eficientă. Anxietatea nesănătoasă, sau panica, are consecinţe contrare: pierderea controlului asupra propriei persoane şi imposibilitatea de

a face faţă în mod eficient riscurilor şi problemelor cu care vă confruntaţi. Anxietatea sănătoasă implică precauţie şi vigilenţă şi preîntâmpină pericolul potenţial. Anxietatea nesănătoasă ia forma panicii, terorii, ororii, fobiilor, tremurăturilor, clănţănitului din dinţi, bâlbâielilor şi a tuturor afecţiunilor fizice şi psihosomatice care vă atrag atenţia, cu siguranţă, asupra pericolelor potenţiale, dar care interferează, foarte adesea, cu preîntâmpinarea adecvată a ameninţărilor reale. În cuprinsul acestei cărţi voi continua să subliniez diferenţa dintre cele două tipuri de anxietate, dar şi deosebirile existente între alte sentimente şi emoţii sănătoase şi nesănătoase.

Teoria şi practica psihoterapeutică promovate în paginile de faţă poartă numele de TERAPIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL (T.C.E.R.), se deosebeşte în mod semnificativ de alte forme de psihoterapie prin aceea că trasează o linie clară de demarcaţie între emoţiile negative sănătoase (cum ar fi tristeţea, regretul, frustrarea şi plictisul), ce survin atunci când ceva nu merge bine în viaţa dumneavoastră, şi emoţiile negative nesănătoase (cum ar fi panica, depresia, furia, sentimentul propriei inutilităţi şi autocompătimirea), care se fac simţite când aspecte similare nu funcţionează bine. Voi reveni cu mai multe precizări pe marginea acestui subiect ceva mai târziu. Haideţi să ne întoarcem acum la posibilele dumneavoastră sentimente de anxietate.

Anxietatea sau îngrijorarea sănătoasă se bazează întotdeauna pe o spaimă raţională sau realistă. Astfel, dacă încercaţi să traversaţi o stradă nesemaforizată foarte aglomerată, veţi nutri frica absolut justificată că puteţi fi lovit de o maşină, deci rănit sau chiar omorât. De ce? Pentru că există o probabilitate realistă să se întâmple acest lucru.

În mod asemănător, dacă aveţi un serviciu bun, dar continuaţi să întârziaţi, să-i spuneţi şefului că este un om de nimic şi să îndepliniţi prea puţine dintre sarcinile care vă

revin, veţi nutri teama realistă de a fi penalizat sau concediat. Şi asta pentru că, date fiind condiţiile menţionate, este foarte posibil să se întâmple aşa ceva!

Aşadar, temerile dumneavoastră realiste majore apar pe baza propriilor observaţii că ceva rău, chiar distructiv, se poate întâmpla dacă acţionaţi într-un anumit fel şi a probabilităţii ca acel lucru care vă îngrijorează să se întâmple. Dacă vă comportaţi necorespunzător faţă de unele persoane ostile, este foarte posibil ca ele să acţioneze în detrimentul dumneavoastră. Atenţie! Temerile realiste vă dau de ştire că ceva dăunător vi se poate întâmpla dacă vă manifestaţi într-un anumit fel şi vă avertizează corespunzător să nu adoptaţi respectiva strategie de acţiune dacă nu vreţi să vi se întâmple asta.

În orice caz, multe spaime sunt nerealiste sau iraţionale. Să presupunem că mergeţi pe trotuar şi că sunteţi îngrozit la gândul că o maşină va trece peste bordură şi vă va lovi. Sau să plecăm de la presupoziţia că vă descurcaţi bine la locul de muncă, că sunteţi lăudat şi premiat de şef, dar că vă este cumplit de frică de faptul că, dacă întârziaţi o singură dată sau comiteţi o greşeală minoră, veţi fi concediat fără niciun fel de avertisment. Sau să presupunem că vă este frică să urcaţi în ascensor gândindu-vă că aţi putea avea neşansa să vă sufocaţi, să se prăbuşească liftul şi să fiţi omorât sau că vă veţi bloca între etaje şi că nu veţi mai putea ieşi de acolo pentru următoarele câteva ore sau zile.

Din nefericire pentru condiţia umană, oamenii îşi născocesc, cel mai adesea, asemenea spaime iraţionale, sunt îngroziţi de acestea şi procedează de-a dreptul nesăbuit pentru a le face faţă. Cei care nutresc temeri neîntemeiate pot refuza să meargă pe trotuar pentru că trotuarele, în general, sunt foarte periculoase. Sau oamenii în cauză se pot panica cu privire la slujba lor, ajungând chiar să-şi dea demisia de la un loc de muncă unde se descurcă onorabil şi sunt

apreciați de șefii lor. Sau nu folosesc niciodată liftul și urcă și coboară pe scări 20 de etaje, și asta în fiecare zi, pentru a evita ascensoarele, fie acasă, fie la serviciu.

Spaimele maladive sau nerealiste provoacă adesea sentimente copleșitoare de anxietate atunci când nu se manifestă niciun pericol în jur sau când acesta este mult prea mic pentru a le justifica. Aproape toți oamenii nutresc o parte dintre spaimele respective și-și restricționează în mod nejustificat modul de viață din cauza lor. Astfel, unele persoane refuză să se urce în lift, pe scările rulante sau în tren chiar și atunci când pericolul de a li se întâmpla ceva rău este unul infim. Sau le este frică de faptul de a fi dezaprobați de unii oameni care nu au, de fapt, niciun fel de putere asupra lor. Ori sunt înspăimântați atunci când alte persoane chiar le dezaprobă acțiunile, dar nu-și exprimă verbal dezacordul. Sau nutresc temerea că, dacă au fost respinși de o persoană pe care au iubit-o, toți ceilalți de care s-ar putea îndrăgosti îi vor respinge. Sau cred că, dacă își pierd un loc de muncă dintr-un anumit motiv, își vor pierde toate joburile pe care le-ar putea avea vreodată și că nu vor mai fi niciodată capabili să obțină și să păstreze un serviciu bun.

Asemenea spaime iraționale sunt extraordinar de obișnuite, iar oamenii cărora nu le este frică de nimic într-o anumită zonă de existență, cum ar fi competiția pentru o slujbă bună, vor dezvolta o spaimă pandemică într-o cu totul altă privință, de pildă găsirea și păstrarea unui partener de cuplu. Care sunt cauzele acestor temeri iraționale? Ceva mai încolo, vom lua în considerare motivațiile lor principale și felul în care trebuie să procedăm pentru a nu le lăsa să ne controleze viața. În acest punct însă, vreau să subliniez în mod deosebit că mulți oameni, dacă nu chiar majoritatea, dezvoltă asemenea spaime nesăbuite, se lasă controlați de ele și au o viață nefericită din cauza lor. Unii ajung chiar să fie omorâți din cauza spaimelor iraționale, de exemplu atunci când se panichează la traversarea străzii, chiar dacă

respectă culoarea semaforului și mai există și un polițist rutier care să dirijeze traficul. Cu toate acestea, ei intră în panică și încep să tremure în fața unei mașini în mișcare.

Cum puteți face diferența dintre anxietatea sănătoasă și cea maladivă, și dintre spaimele raționale și cele iraționale? Subliniez încă o dată, prin cercetarea atentă a realității și prin utilizarea legilor probabilității. Când ignorați faptele cunoscute – ajungeți să fiți convins, de pildă, că lifturile sunt periculoase, chiar dacă cei care le folosesc nu sunt niciodată răniți sau nu mor din cauza lor – veți da de bucluc, cu siguranță. Faptele sunt fapte, dar dacă ceva este cu adevărat periculos – ca acțiunea de a conduce o mașină cu 150 km/h – există întotdeauna semnale care să indice pericolul potențial.

În al doilea rând, spaimele nerealiste sunt exagerate sau generalizate la extrem. Din cauză că ați auzit că o persoană a rămas blocată în lift timp de trei ore, vă puteți gândi în mod nejustificat că asta i s-ar putea întâmpla cu ușurință oricui, inclusiv dumneavoastră. Din cauză că puțini oameni care au fost respinși de partenerul de cuplu nu și-au mai găsit niciodată pe altcineva, ajungeți să fiți convins că, dacă sunteți respins de actualul partener de cuplu, veți fi ulterior condamnat la o viață de singurătate absolută. Gândind astfel, nu faceți decât să exagerați și să generalizați o serie de riscuri și posibilități.

În al treilea rând, vedeți lucrurile în alb și negru, fără nuanțe intermediare de gri. Astfel, dacă pierdeți o slujbă destul de bună, aveți tendința de a vă raporta la pierderea respectivă ca la un lucru absolut neplăcut, vedeți totul ca pe o catastrofă, când ați putea primi, de fapt, ajutor de șomaj pentru o perioadă de timp; vă puteți folosi timpul liber de acum pentru a vă instrui mai bine într-un anumit domeniu de activitate sau vă puteți lua chiar o slujbă alternativă care se dovedește a fi mai bună decât cea pe care ați avut-o mai înainte.

Cu alte cuvinte, anxietatea nerealistă constituie, în mare parte, consecinţa unui mod inadecvat de gândire generalizat şi care le este, de altfel, destul de comun fiinţelor umane. Întrucât anxietatea, aşa cum afirmam la începutul acestui capitol, are rolul de a proteja dorinţele omeneşti, ajungeţi să fiţi nu doar preocupat de pericole şi pierderi, ci exagerat de îngrijorat sau chiar panicat. Apoi, ceea ce este destul de trist, panica interferează cu modul dumneavoastră de a acţiona – vă împiedică să traversaţi strada în siguranţă sau să fiţi suficient de productiv la locul de muncă – şi declanşează, de fapt, mare parte din „dezastrul" pe care l-aţi anticipat. Pentru că dezvoltaţi o stare de panică cu privire la o pierdere sau la un pericol, ajungeţi să fiţi atât de dezorganizat şi de ineficient, încât chiar să le provocaţi să aibă loc.

De ce se întâmplă toate acestea? În mare parte, din cauză că anxietatea dumneavoastră iniţial autoprotectoate devine apoi *hiper*protectoare şi dăunătoare la adresa propriei persoane. Astfel, există întotdeauna neşansa, deşi destul de insignifiantă, ca un lift să cadă sau să rămână blocat între etaje timp de câteva ore. Aşa stând lucrurile, în loc să luaţi în calcul eventualitatea aceea destul de redusă, ajungeţi să fiţi atât de înspăimântat de posibilitatea ca necazul chiar să se întâmple, încât refuzaţi să vă mai urcaţi în lift pentru tot restul vieţii. Prostii! Dar destul de protectoare. Sau, într-adevăr, hiperprotectoare!

Una dintre motivaţiile care funcţionează în acest sens este de ordin evoluţionist. Anxietatea a prins contur în mintea, inima şi felul nostru de a acţiona cu zeci de mii de ani în urmă, când existenţa pe planetă era una realmente foarte periculoasă. Bărbaţii şi femeile sunt mamifere cu pielea foarte subţire – spre deosebire de elefanţi şi rinoceri – , astfel încât pot fi răniţi sau omorâţi cu uşurinţă. Aşa se face că, în vremurile bune de altădată – sau în vremurile rele de altădată, cum vreţi s-o luaţi – , trebuia să fim foarte anxioşi pentru a supravieţui.

Prin urmare, natura ne înzestrează nu numai cu instinctul de precauţie şi grijă, ci şi cu sentimentul anxietăţii extreme; iar acesta se pare că a avut rolul de a ne proteja de animalele mai puternice şi mai fioroase – ca să nu mai vorbim de ceilalţi oameni – cu multe secole în urmă. În lumea actuală, un grad atât de mare de anxietate nu mai este necesar în ordinea supravieţuirii, dar acesta este încă imprimat în configuraţia noastră biologică. Aşadar, nu numai că reacţionăm în mod precaut şi cu grijă faţă de pericolele realiste, ci manifestăm şi anxietate extremă şi panică faţă de pericolele imaginare sau insignifiante.

Dacă aşa stau lucrurile, fiecare dintre noi este predispus, practic, la manifestări anxioase atât realiste, cât şi nerealiste, la frica raţională, dar şi la cea iraţională. Devenim rapid prudenţi şi îngrijoraţi în confruntarea cu riscurile şi pericolele din jur, dar şi la fel de exagerat de îngrijoraţi, chiar panicaţi. T.C.E.R. vă învaţă cum să vă menţineţi emoţiile sănătoase din prima categorie şi cum să le diminuaţi pe cele nesănătoase din a doua categorie. Aşadar, este mult mai indicat să vă controlaţi anxietatea decât s-o lăsaţi, aşa cum se întâmplă adesea, să vă controleze ea pe dumneavoastră.

Pentru a vă ajuta să vă daţi seama dacă nutriţi sau nu sentimente de anxietate, vă propun să analizaţi tabelul 2-1. Aici sunt descrise câteva dintre cele mai obişnuite simptome de anxietate. Când sunteţi anxios, puteţi manifesta unul sau două dintre ele. Când sunteţi doar preocupat, puteţi fi încercat, de asemenea, de câteva dintre aceste simptome, dar într-un grad mult mai mic, de obicei.

TABELUL 2-1

CÂTEVA DINTRE SIMPTOMELE CELE MAI OBIŞNUITE ALE ANXIETĂŢII

Simptome respiratorii şi de piept
Respiraţie întretăiată
Respiraţie accelerată
Respiraţie slabă
Gâfâit
Presiune în piept
Flegmă în gât
Senzaţie de sufocare
Bâlbâială

Reacţii epidermice
Transpiraţie
Mâncărime
Bufeuri de fierbinţeală şi senzaţia de frig
Îmbujorare

Reacţii cardiace şi de circulaţie a sângelui
Bătăi puternice de inimă
Palpitaţii
Senzaţie de leşin
Hipertensiune
Hipotensiune

Simptome intestinale
Pierderea poftei de mâncare
Greaţă
Durere sau disconfort abdominal
Vomă

Simptome musculare
Tremurături
Zbaterea pleoapelor
Nervozitate
Reacţii de tresărire
Gestul de a bate din picioare
Picioare tremurânde
Înţepenire
Insomnie

Tabelul 2-2 vă prezintă câteva aspecte sau situaţii în privinţa cărora vă puteţi manifesta anxietatea. Lista nu se vrea a fi una exhaustivă, iar dumneavoastră înşivă puteţi fi anxios cu referire la unele circumstanţe, fără ca acestea să le provoace anxietate şi celorlalţi.

TABELUL 2-2

PUTEŢI FI ANXIOS CU PRIVIRE LA:

Unele forme ale anxietăţii
Socializare
Vorbitul în public
Căutarea unei slujbe
Activitatea profesională
Sporturi
Cursuri de instruire
Evenimente traumatizante
Dezechilibrul de stres posttraumatic
Starea de sănătate
Anxietatea indusă chimic
Consumul de alcool sau de droguri
Dezechilibrul obsesiv-compulsiv
Bâlbâială
Faptul de a nutri simptome de anxietate
Manifestarea anxietăţii
Resimţirea sau manifestarea panicii

Fobii
Întruniri sociale
Spaţii deschise
Spaţii închise
Înălţime
Trenuri
Lifturi
Animale
Poduri
Tuneluri

Observaţi simptomele pe care le manifestaţi când vă simţiţi anxios, mai ales atunci când anxietatea este foarte frecventă sau foarte intensă. Observaţi apoi lucrurile sau situaţiile care vă fac să fiţi anxios în mod normal. În orice caz, evitaţi să fiţi foarte anxios cu privire la posibilitatea de a fi anxios, pentru că anxietatea cauzată de anxietate va pune stăpânire pe dumneavoastră. Veţi descoperi apoi că sunteţi „anxios" în acest sens sau în alte privinţe, în condiţiile în care dumneavoastră sunteţi de fapt preocupat de ele într-un mod cât se poate de normal şi sănătos.

3

Din fericire, cea mai mare parte din anxietatea dumneavoastră este autoindusă şi poate fi deconstruită

Vestea bună este că dumneavoastră sunteţi autorul celei mai mari doze din anxietatea dumneavoastră gravă, nesănătoasă, şi tot dumneavoastră deţineţi puterea de a o înlătura sau diminua. Aşa cum am remarcat mai sus, v-aţi născut cu tendinţa aceasta de a fi preocupat sau anxios şi aţi face bine să n-o eliminaţi complet, pentru ca supravieţuirea să nu devină o problemă. De asemenea, v-aţi născut şi aţi crescut într-un mediu care vă alimentează predispoziţia de a fi anxios, deoarece dorinţele şi scopurile dumneavoastră pot fi perturbate sau blocate de aspecte periculoase ale realităţii, cum ar fi bolile, accidentele, opoziţia manifestată de ceilalţi, atacurile, abuzurile, violul, crizele pe piaţa financiară, războaiele şi o gamă întreagă de alte lucruri problematice. Faptul că atât de multe necazuri pot surveni oricând în viaţa dumneavoastră şi că acestea pot interfera cu uşurinţă cu dorinţele şi bucuriile personale înseamnă că sunteţi predispus la a fi îngrijorat şi că aveţi nevoie de anxietate ca de o formă de protecţie.

Prin urmare, ca om, sunteţi condiţionat de doi factori majori care vă fac să fiţi predispus (aşa cum am subliniat în capitolul precedent, luăm în considerare aici o predispoziţie sănătoasă) la anxietate: mai întâi, este vorba despre factorul dumneavoastră genetic sau despre tendinţele ereditare de a fi

precaut şi vigilent; în al doilea rând, există mulţi factori de mediu în viaţa personală care contracarează şi descurajează dorinţele dumneavoastră, şi în privinţa acestora trebuie să vă faceţi griji. Mai mult, v-aţi născut şi aţi crescut dezvoltând o anumită doză de libertate de opţiune sau de voinţă. Puteţi lua decizii, alegând o formă de activitate sau alta. Deşi sunteţi parţial restricţionat de fatorii genetici şi de mediu, sunteţi un agent de promovare a propriilor dumneavoastră drepturi şi aveţi, ca atare, posibilitatea de a face alegeri.

Ceea ce înseamnă că puteţi hotărî dacă trebuie să o luaţi pe un drum sau pe altul. Când vreţi să obţineţi mai mult din ceea ce vă doriţi şi mai puţin din ceea ce nu vă doriţi, trebuie să vă daţi seama care este drumul cel mai bun de urmat şi, pe măsură ce înaintaţi pe traiectoria lui, veţi descoperi ce este „bine" şi ce este „rău" pentru dumneavoastră, respectiv modalităţile de a vă îndeplini scopurile sau de a le suprima. Însă, în momentul alegerii unui drum în viaţă, se întâmplă foarte rar să ştiţi cu certitudine care este cea mai bună cale de urmat şi puteţi face cu uşurinţă greşeli pe care nu aveţi cum să le anticipaţi pe parcursul acesteia. De asemenea, în timp, pot surveni cu uşurinţă diverse modificări.

Ca fiinţă umană, aşadar, vă aflaţi întotdeauna într-o stare de oarecare incertitudine. Foarte rar apreciaţi la modul absolut – chiar dacă dumneavoastră aveţi impresia că ştiţi – ce este „corect" şi ce este „incorect" sau ce este „bine" şi ce este „rău" pentru dumneavoastră. Trebuie să faceţi diverse încercări, să vă asumaţi nişte riscuri, pentru ca, în cele din urmă, să descoperiţi calea „corectă". Deoarece deseori ştiţi ce vreţi şi ce nu vreţi şi pentru că trebuie să descoperiţi „cărarea" corectă, nu aveţi nicio siguranţă absolută, nicio regulă imuabilă de urmat pentru a vă asigura împlinirea dorinţelor. Propria dumneavoastră existenţă este nesigură şi, în cel mai bun caz, aflată sub semnul probabilităţii. Credeţi că ştiţi care este drumul potrivit pentru a fi urmat în viaţă, dar nu puteţi fi niciodată sigur. Starea aceasta de lucruri este determinată de faptul

că dispuneți de o oarecare libertate de acțiune: libertatea de a vă alege scopurile sau intențiile și libertatea de a vi le împlini. Acesta este motivul pentru care existențialiștii folosesc termeni precum sintagma „anxietatea existențială". Posibilitatea de opțiune vă conferă îndoieli și incertitudini. Prin urmare, sunteți întotdeauna oarecum anxios, adică stați în cumpănă cu privire la rezultatele alegerilor făcute, nutrind speranța că ați optat pentru varianta corectă sau justă, dar fără a avea vreodată certitudinea că un anumit aspect, și nu altul, va funcționa în cazul dumneavoastră.

În consecință, anxietatea, îndoiala și incertitudinea sunt elemente inerente condiției umane. Niciodată nu veți putea scăpa complet de grijă, dar puteți reduce mult din caracterul nesănătos și exagerat al acesteia dacă înțelegeți cu adevărat ceea ce faceți ca să declanșați acest mecanism anormal și dacă vă însușiți înțelepciunea de a proceda diferit – lucru ce va avea ca rezultat simțul sănătos al prudenței.

După cum spuneam, anxietatea dumneavoastră presupune un factor biologic, care constă în tendința înnăscută de a nutri dorințe, de a face alegerile care sunt pasibile să le susțină, asumându-vă riscul de a vă vedea opțiunile eșuate și având capacitatea de a le revizui și modifica ulterior. Deci v-ați născut atât cu posibilitatea de a alege, cât și cu diverse tendințe – destul de puternice – de anxietate. Apoi, așa cum spuneam, se manifestă astfel un al doilea factor important: mediul în care trăiți, oamenii și lucrurile care vă înconjoară și care fie susțin, fie perturbă dorințele dumneavoastră. Dacă aceste persoane sau lucruri au un caracter pozitiv, veți obține mai mult din ceea ce vreți și mai puțin din ceea ce nu vreți, dezvoltând astfel o doză mai redusă de anxietate sau depresie. Dar dacă acestea au un caracter negativ, veți obține mai puțin din ceea ce vă doriți și mai mult din ceea ce nu vă doriți, iar anxietatea și depresia se vor amplifica.

Din nefericire, nu există prea multe lucruri pe care să le puteți face cu privire la acești doi factori care generează

anxietatea potențială. Nu vă puteți modifica cu ușurință structura biologică – faptul că sunteți un tip individual aparte, cu trăsături, caracteristici și năzuințe diverse. Cu toate acestea, nu sunteți coordonat în mod absolut de ereditatea dumneavoastră și puteți schimba (depunând un efort considerabil) câteva dintre trăsăturile care vă caracterizează și dintre modurile în care se presupune că trebuie să acționați. Dar asta doar într-o anumită măsură, și doar cu mare dificultate. Trebuie să vă obișnuiți să acceptați și să trăiți cu câteva dintre caracteristicile dumneavoastră, adică cu ceea ce se numește „natura" dumneavoastră. Și asta, pentru că trăsăturile de persoalitate nu sunt foarte ușor de schimbat!

În ceea ce privește mediul înconjurător, adică oamenii și circumstanțele alături de care și în care ați crescut și trăiți acum, îl puteți modifica doar între anumite limite. Puteți vota în perioada electorală, dar nu puteți schimba complet guvernul. Puteți acționa pentru a obține un loc de muncă nou, pentru a trăi în alt cartier, pentru a avea alt partener de cuplu și în privința multor altor circumstanțe ambientale. Dar nu la modul absolut! Și, cel mai adesea, abia dacă puteți face ceva și în aceste direcții. Într-o anumită măsură, sunteți blocat într-un context populat de anumite persoane și lucruri care se lasă foarte greu transformate – acționează împotriva dorințelor dumneavoastră și determină un set de consecințe pe care *nu* le vreți.

De pildă, atunci când sunteți anxios, în privința faptului de a câștiga mai mulți bani, nu este deloc ușor să vă modificați aptitudinile și înzestrările fundamentale (de exemplu, capacitatea de a învăța contabilitate sau de a picta suficient de bine pentru a vă câștiga existența ca artist). Nu vă este cu nimic mai ușor nici măcar să schimbați circumstanțele de mediu (să spunem, numărul de locuri de muncă din domeniul contabilității sau din cel artistic). Puteți modifica pe un deva aceste aspecte, dar într-o măsură extrem de limitată.

Din fericire, există oricum câteva aspecte majore p care le puteți transforma în funcție de felul în care veți nutri

o neliniște moderată, una majoră sau una de-a dreptul anxioasă. Există anumite lucruri, aceleași lucruri, pe care le puteți schimba pentru a vă induce o stare de anxietate sănătoasă, mai degrabă decât una nesănătoasă cu privire la orice impediment cu care vă confruntați. Acestea se referă la propria dumneavoastră *gândire*, *simțire* și la propriul dumneavoastră *comportament* care determină, în mare parte, tipul de anxietate pe care o nutriți și dacă aceasta este sănătoasă sau maladivă. Puteți crede, în mod eronat, că structura biologică este principalul factor de control al anxietății dumneavoastră. Sau puteți considera, la fel de greșit, că este vorba în esență de influența exercitată de mediul înconjurător: educația, sistemul condiționărilor timpurii sau evenimentele din contextul actual care vă fac să vă simțiți anxios. Ei bine, factorii biologici și de mediu sunt aspecte semnificative și ambele au un cuvânt de spus în privința anxietății. Totuși, acestea nu sunt atotstăpânitoare, cruciale. Cel de-al treilea factor, propria dumneavoastră persoană – și modul în care optați să gândiți, simțiți și acționați – este, în multe privințe, mult mai important, mult mai influent la nivelul procesului de inducere a anxietății și a formelor sănătoase sau nesănătoase în care aceasta se manifestă.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A DA UN INTERVIU DE ANGAJARE

Așa cum spuneam în primul capitol, cel de-al treilea factor important de control al anxietății a fost promovat inițial de filozofi și gânditori. În general, oamenii sunt niște filozofi foarte slabi: ei nu gândesc limpede atunci când manifestă diverse forme de supărare și au tendința de a atribui majoritatea problemelor cu care se confruntă lucrurilor care li se întâmplă. După cum am observat, acest aspect este parțial adevărat. Când impulsul de a vă împlini dorințele întâmpină opoziție, tindeți să dați vina pe evenimentele care au avut loc

în viața dumneavoastră înainte de a vă simți frustrat. De altfel, dacă sunteți în căutarea unei slujbe, iar intervievatorul vă supune unei probe dificile și vă respinge, vă spuneți în sinea dumneavoastră: „Dorința mea de a obține jobul acela a fost contracarată de intervievator." În orice caz, dumneavoastră v-ați dorit de fapt postul acela, ați ales firma în cadrul căreia ar fi fost posibil să lucrați, ați răspuns la întrebările intervievatorului și v-ați simțit respins. Așadar, rezultatul nu se rezumă la faptul că v-a respins angajatorul, ci ține în mare parte de dorințele dumneavoastră, de alegerea firmei, de răspunsurile pe care le-ați dat și așa mai departe. Sunteți parte *integrantă* a situației în sine. Și, dacă vă doriți cu adevărat o slujbă, nu va trebui doar să găsiți un intervievator „bun", ci și să căutați un anumit tip de profesie, o firmă care să vă intervieveze, să vă prezentați la interviu și să faceți tot felul de alte lucruri pentru a obține slujba.

Situația este încă mai complicată și mai greu de înțeles în ceea ce privește sentimentele pe care le nutriți vizavi de respingerea dumneavoastră de către angajator.

Scopul sau dorința dumneavoastră este de a obține slujba. Schematizând puțin lucrurile, la punctul A, al ADVERSITĂȚII, vă întâlniți cu intervievatorul și vi se refuză slujba. Apoi, la punctul C, al CONSECINȚELOR, vă simțiți deprimat din cauză că ați ratat ocazia de a primi jobul respectiv și foarte anxios vizavi de perspectiva de a eșua în alte posturi similare pentru care ați putea aplica. Avem, așadar, A (ADVERSITATEA) și C (CONSECINȚA), respectiv depresia și anxietatea. Toate acestea par a fi foarte clare și aproape întotdeauna, asemenea oricăruia dintre noi, aveți tendința de a trage concluzia că A îl determină pe C, altfel spus, că ADVERSITATEA generează depresia și anxietatea.

Oricum ar sta lucrurile, acesta este tipul de gândire păguboasă care ne creează probleme fiecăruia dintre noi. Ori de câte ori se întâmplă ceva neplăcut și ne simțim anxioși sau deprimați într-o anumită privință – pentru că e greu de

crezut că ne putem simți bine vizavi de un aspect neplăcut care acționează împotriva dorințelor noastre – , tragem repede concluzia că acest eveniment neplăcut (A) a precedat sentimentul negativ de anxietate sau depresie (C) şi că, prin urmare, A trebuie să-l fi provocat pe C. Acest raționament este valabil mai ales dacă ținem cont de faptul că, dacă A nu ar fi avut loc, pe de o parte, şi ar fi constat, în schimb, din ceva plăcut, nicidecum din ceva neplăcut (cum ar fi succesul în locul eşecului), pe de altă parte, este foarte posibil să nu fi devenit niciodată anxioşi sau deprimați. Aşadar, tragem concluzia potrivit căreia, din cauză că s-a întâmplat un lucru neplăcut, insatisfacția (care este rea) produsă de acesta trebuie să fi generat sentimentele noastre neplăcute (rele) de anxietate sau depresie. Cât se poate de evident, nu-i aşa?

Nu, nu este deloc evident; şi ne înşelăm de fapt dacă tragem concluzia că A (ADVERSITATEA) a determinat C (anxietatea sau depresia). Presupunând că o sută de oameni s-ar fi confruntat cu aceeaşi ADVERSITATE, oare toți s-ar fi simțit anxioşi sau deprimați? Fireşte că nu. Practic, aproape toți, să spunem 90 sau 95% dintre ei, ar fi avut resentimente față de respectiva ADVERSITATE, pentru că aceasta vine împotriva intereselor lor şi ar fi preferat, fireşte, să nu se fi manifestat niciodată. Dar sentimentele negative pe care le-au nutrit în punctul C (al CONSECINȚEI) despre A (ADVERSITATE) au tendința de a reprezenta diferite lucruri. După ce se întâlnesc cu intervievatorul şi acesta refuză să le angajeze, câteva dintre sutele de persoane respinse se vor simți dezamăgite, altele supărate, unele deprimate, altele frustrate, iar restul vor nutri diverse alte tipuri de sentimente. Foarte probabil, nu se vor simți toate exact la fel. Vor avea o gamă variată de trăiri, majoritatea negative, cu siguranță, dar să nu uităm că este vorba despre diferite tipuri de sentimente negative. Nu vor fi cu toții deprimați, dimpotrivă, unii ar putea fi chiar fericiți pentru că le-a fost respinsă slujba de către angajator. Se pare că aceştia din urmă au ajuns la concluzia că nu-şi doreau cu adevărat

postul respectiv sau că, dacă şi-l doreau, acesta ar fi prezentat mai multe dezavantaje decât avantaje.

Aspectul deosebit de important este că, atunci când vi se întâmplă lucruri rele, cum ar fi faptul de a nu obține slujba pe care v-o doriți, aceste evenimente sau ADVERSITĂȚI nu vă determină în mod direct să vă simțiți deprimat. Intervine aici şi o eventualitate: gândurile sau CONVINGERILE dumneavoastră despre aceste ADVERSITĂȚI exercită o influență mai puternică asupra sentimentelor depresive. La fel cum alegeți să vă doriți (sau nu) slujba şi după cum preferați, de asemenea, să vă bucurați de succes la interviu (sau să nu vă dați toată silința să aveți succes), la fel vă puteți selecta şi CONVINGERILE de a eşua la interviu; şi, în funcție de CONVINGERILE pentru care optați, puteți nutri sentimente destul de diversificate vizavi de probabilitatea de a fi respins.

Să presupunem, de exemplu, că aplicați pentru jobul acela, vă prezentați la interviu, faceți tot ce vă stă în putință pentru a fi admis, dar nu reuşiți, cu toate acestea, să obțineți slujba. Ați putea fi convins, la punctul C (al CONVINGERILOR), de aspectul următor: „Ei bine, am făcut tot ce mi-a stat în putință pentru a obține slujba, dar, din nefericire, ceilalți aplicanți s-au dovedit a fi mai bine pregătiți. E păcat, într-adevăr, că s-a întâmplat aşa, doar că nu este singura slujbă posibilă pe care o pot solicita. Deci n-am decât să învăț din această experiență şi să încerc, pe baza ei, să aplic pentru alte câteva posturi similare." În cazul în care CONVINGERILE dumneavoastră se înscriu pe această linie, cu siguranță că veți regreta, vă va părea rău şi veți fi dezamăgit, dar nicidecum deprimat până la a ajunge să vă urâți pe dumneavoastră înşivă.

La polul opus, dacă vă prezentați la interviu, faceți tot ce vă stă în putință pentru a fi acceptat şi, dacă sunteți totuşi respins, vă puteți dezvolta un set total diferit de CONVINGERI (C) cu privire la eşec, şi anume: *„Ar fi trebuit* să mă descurc mai bine la interviul acela. Am comis câteva greşeli pe care *ar fi trebuit să nu* le fac. Acest job mi se părea a fi unul extraordinar

și este *îngrozitor* că n-am reușit să-l obțin. M-am descurcat atât de jalnic la interviul de acum, încât voi eșua iar la interviurile pe care le voi susține pentru alte joburi similare. Cât de prost pot fi! *Trebuie* să mă angajez neapărat pe un post similar, altfel viața mea va fi un eșec total. Dacă voi continua să susțin astfel de interviuri, probabil că nu voi obține niciodată o slujbă ceva mai bună. Groaznic! Bietul de mine!" În cazul în care CONVINGERILE (C) pe care vă bazați se înscriu de-a lungul acestor coordonate, vă veți simți cu siguranță foarte deprimat, veți nutri poate chiar unele măsuri extreme și, în loc să vă prezentați la alte câteva interviuri, veți renunța probabil la demersul de căutare a unei slujbe, rămânând mult timp fără un loc de muncă.

Concluzionând, dumneavoastră sunteți singurul în măsură să vă dirijați propriul destin emoțional. De vreme ce nu puteți controla posturile vacante, tipurile de interviuri pe care va trebui să le susțineți, deciza pe care o va lua intervievatorul, numărul de slujbe similare care sunt disponibile și multe alte lucruri importante ale căutării unei slujbe, singurele aspecte pe care le controlați *cu adevărat* sunt felul în care veți reacționa și modul în care vă veți simți după ce veți obține sau veți pierde jobul vizat. În general, deși nu întotdeauna, dumneavoastră vă puteți dirija sentimentele atâta timp cât sunteți la cârma sistemului de CONVINGERI personale: ceea ce vă spuneți dumneavoastră înșivă în punctul C (al CONVINGERILOR) atunci când evenimentele nefericite survin în existența dumneavoastră în punctul A (al ADVERSITĂȚILOR).

Așadar, din fericire, în timp ce nu dețineți controlul asupra a ceea ce vi se întâmplă în lumea reală, puteți controla de obicei modul în care veți reacționa față de ceea ce se petrece cu dumneavoastră. Dacă survin în viața umneavoastră lucruri foarte neplăcute – altfel spus, evenimente care sunt împotriva scopurilor și intereselor propuse, este foarte posibil ca mai întâi să nutriți sentimente negative, precum dezamăgirea, tristețea, regretul, îngrijorarea și frustrarea, pentru că nu

vă place să fiți privat de ceea ce vă doriți (sau să obțineți ceea ce nu vă doriți) și veți reacționa mai degrabă oarecum negativ atunci când survin evenimentele neplăcute respective. Toate acestea sunt bune și sănătoase deoarece sentimentele dumneavoastră de dezamăgire și frustrare vor avea ulterior tendința de a vă motiva să vă revizuiți ADVERSITĂȚILE care se manifestă în viața dumneavoastră, să vă gândiți mai mult la acestea, să învățați să le faceți față și să încercați să le schimbați. Dacă nu veți nutri niciun fel de sentimente negative în privința lor, le veți îngădui pur și simplu să se manifeste în continuare și nu veți lua niciun fel de măsuri împotriva lor. Așa ajungeți să acționați asupra lor, iar sentimentele dumneavoastră negative de regret și dezamăgire vă ajută în acest sens. Din acest motiv, în cadrul T.C.E.R., le considerăm a fi sănătoase sau utile.

În orice caz, dacă dumneavoastră optați să nutriți sentimente negative *nesănătoase* (în punctul C al CONVINGERILOR) atunci când survin diferite ADVERSITĂȚI, nu veți face față cu succes acestor probleme. Asemenea sentimente – precum anxietatea, panica, depresia, furia, ura de sine și autocompătimirea – sunt de obicei distructive și interferează negativ cu procesul de confruntare cu realitatea astfel:

- Sunt, de obicei, deosebit de intense.
- Vă obsedează și vă preocupă în mod extrem.
- Interferează cu gândirea directă și cu capacitatea de rezolvare a problemelor.
- Vă pot paraliza.
- Vă determină să comiteți o serie de gesturi atipice, precum intenția de a-i răni pe alții, care sabotează acțiunile pe care le puteți întreprinde pentru a vă ajuta pe dumneavoastră înșivă.
- Provoacă o serie de afecțiuni psihosomatice, precum palpitațiile și durerile de cap, care vă împiedică, o dată în plus, să planificați un mod de a face față ADVERSITĂȚII.

Să recapitulăm: când în viaţa dumneavoastră au loc evenimente nefericite, precum refuzarea unei slujbe pe care v-o doreaţi cu adevărat, şi din această cauză vă simţiţi imediat anxios şi deprimat, foarte rar este posibil ca întâmplările în sine (ADVERSITĂŢILE) să vă afecteze emoţional şi să vă determine să luaţi atitudine vizavi de acestea. ADVERSITĂŢILE pot fi destul de rele şi au un rol semnificativ în inducerea unei reacţii negative din partea dumneavoastră faţă de acestea, dar la fel de importante, dacă nu chiar mai importante, sunt CONVINGERILE (C) personale referitoare la ADVERSITĂŢI. Aceste CONVINGERI pot acoperi o varietate mare de percepţii, observaţii şi concluzii. La râdul lor, reacţiile dumneavoastră emoţionale faţă de ADVERSITĂŢI acoperă o gamă largă de rezultate. Astfel, când vi se întâmplă exact aceeaşi ADVERSITATE – în cazul nostru, faptul de a fi respins la un interviu de angajare – puteţi manifesta reacţii slabe sau puternice, sentimente sănătoase sau nesănătoase. Niciodată nu veţi reacţiona la fel faţă de o ADVERSITATE repetată, aşa cum n-o face niciunul dintre noi. Dacă o ADVERSITATE similară li se întâmplă la o sută de oameni, fiecare persoană în parte va avea tendinţa să manifeste reacţii emoţionale negative destul de asemănătoare, dar, de asemenea, fiecare va avea şi unele reacţii foarte diferite.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru CONSECINŢELE dumneavoastră comportamentale (şi ale celorlalţi oameni). Dacă rataţi o slujbă pe care v-o doriţi la punctul A (al ADVERSITĂŢII), acest eşec vă poate impulsiona să vă prezentaţi la multe alte interviuri de angajare şi, eventual, să obţineţi jobul mult căutat. În egală măsură, insuccesul v-ar putea face să vă simţiţi descurajat şi lipsit de speranţă şi să nu mai vreţi niciodată să vă prezentaţi la alt interviu de angajare. Cum este posibil aşa ceva? Încă o dată, diferenţa majoră rezidă în ceea ce vă spuneţi în punctul C, al sistemului de CONVINGERI. Aţi putea reflecta: „Păcat că am pierdut slujba aceasta, dar acum văd limpede ce vrea intervievatorul şi simt că sunt cu adevărat capabil să obţin acest gen de slujbă şi să fac faţă cu succes solicitărilor sale.

Astfel, mai bine m-aş prezenta la cât mai multe interviuri, deoarece sunt în stare să obţin un asemenea job, ceea ce se va şi întâmpla. S-ar putea să mai treacă ceva timp până atunci, dar, dacă voi persevera, sunt sigur că voi reuşi." Dacă manifestaţi asemenea CONVINGERI (C), veţi continua să vă căutaţi o slujbă şi să vă prezentaţi la cât mai multe interviuri.

Pe de altă parte, puteţi gândi şi în termeni contrari: „Vai, interviul de acum m-a ajutat să-mi dau seama că-mi va fi foarte greu să obţin acest gen de slujbă. Nu am pregătirea necesară standardelor practicate de ei. Dacă reuşesc totuşi să mă angajez, nu voi fi în stare să fac faţă şi mă vor concedia destul de repede. Ce rost are să mă prezint şi la alte interviuri? Mai bine îmi caut cu totul alt gen de slujbă. Sau poate că nu sunt în stare să fac nimic ca lumea. Aşa că mai bine îmi văd de bunăstarea personală sau îi solicit pe câţiva membri ai familiei să mă susţină." Dacă aceasta este reacţia dumneavoastră la sistemul de CONVINGERI personale pentru a obţine o slujbă, este foarte probabil să nu vă daţi toată silinţa ca să obţineţi una asemănătoare sau, în cazuri extreme, s-ar putea să ieşiţi complet de pe piaţa locurilor de muncă.

Aşadar, felul în care acţionaţi şi vă comportaţi faţă de eşecul înregistrat la un interviu de angajare depinde, în bună măsură, nu atât de interviu şi de rezultatele lui, ci mai curând de tipul de discurs pe care-l adoptaţi faţă de dumneavoastră înşivă vizavi de incapacitatea de a obţine această slujbă, corelată cu încercarea de a aplica pentru altele similare. Repet, atât reacţiile dumneavoastră emoţionale, cât şi cele comportamentale faţă de ADVERSITATE rezultă, în mare parte, din *sistemul de CONVINGERI referitoare la ADVERSITATE*, nu neapărat din ADVERSITATEA ca atare.

Şi acesta este un mare avantaj. În majoritatea timpului, deţineţi un control semnificativ asupra CONVINGERILOR pe care le nutriţi sau nu, astfel încât puteţi simţi sau acţiona în consecinţă.

4

CONVINGERI IRAȚIONALE care vă determină să fiți anxios

Dacă vă aflați în condiții foarte acute de stres – care se manifestă ca urmare a traumatizării în cazul violenței, violului, abuzurilor sau accidentelor grave – puteți deveni repede panicat sau exploziv și, pentru o anumită perioadă de timp, vă pierdeți controlul asupra propriilor gânduri, adoptați un comportament exagerat și ajungeți să acționați ciudat. Chiar și atunci, aveți tendința să vă reveniți după o anumită perioadă de timp și să preluați mult mai bine controlul asupra propriilor gânduri și acțiuni, comparativ cu cea dintâi situație când ați trăit trauma respectivă. Doar că, cel puțin temporar, sunteți atât de șocat, mai ales din cauza unui eveniment traumatizant neașteptat, încât nu puteți gândi limpede.

Din fericire, aceste cazuri sunt doar niște excepții. În mare parte, creierul și sistemul dumneavoastră nervos funcționează destul de bine și aveți chiar posibilitatea de a opera un proces de selecție la nivelul gândurilor, sentimentelor și acțiunilor dumneavoastră – asta în cazul în care n-o faceți conștient! Pentru că, atunci când credeți că v-ați pierdut controlul asupra gândurilor și sentimentelor proprii și că acestea v-au luat în stăpânire și vă conduc, puteți ajunge într-adevăr la un asemenea rezultat. Din punct de vedere teoretic, sunteți capabil să vă modificați sistemul de gândire, emoțiile și comportamentul, dar s-ar putea să nutriți con-

vingerea că nu sunteți în stare să faceți așa ceva și atunci dumneavoastră renunțați, iar acestea ajung să vă controleze viața. De pildă, credeți că nu există nicio modalitate de a pune capăt anxietății sau panicii, astfel încât cedați în fața lor și le lăsați să se dezlănțuie. Stă în puterea dumneavoastră să faceți ceva în acest sens, chiar și atunci când vă aflați într-o stare acută de panică, singura problemă este că ați ajuns să credeți contrariul și să vă panicați din cauza panicii. Este momentul în care iadul însuși – adică pierderea controlului – se dezlănțuie nestăvilit!

Din clipa în care conștientizați că doar CONVINGERILE dumneavoastră sunt importante în cadrul procesului de generare a reacțiilor emoționale și a comportamentelor și, deși vă concentrați asupra lor, CONVINGERILE au tendința de a vă perturba și de a vă face incapabil să acționați, nu ați ajuns încă să dețineți controlul absolut asupra propriilor sentimente. Niciun miracol nu este posibil acum! Dar *puteți* într-adevăr să vă creați, administrați și modificați reacțiile și comportamentele emoționale pentru a corespunde așteptărilor dumneavoastră. Încetați să vă mai lăsați pradă anxietății, depresiei și furiei – așa cum se întâmplă de obicei atunci când nu exercitați această formă de control, dat fiind faptul că dispuneți de o gamă largă de CONVINGERI și că puteți subscrie la unele dintre acestea, chiar numeroase, iar la altele nu. După cum vom continua să repetăm pe parcursul acestei cărți, puteți gândi, puteți gândi despre faptul de a gândi și vă puteți gândi la faptul de a gândi despre gândirea dumneavoastră. În acest mod sunt structurate ființele umane. Ele pot gândi în feluri foarte diferite: unele bune, care să le ajute, altele rele, care să le afecteze. Ele s-au născut și au fost educate în spiritul acestei aptitudini. Ce bine ar fi dacă ar folosi-o!

Voi explica acum principiile de bază ale TERAPIEI COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL (T.C.E.R.) și voi sublinia modul în care A.C.C.-ul ei vă conferă o doză considerabilă

de control asupra propriilor emoţii şi manifestări comportamentale şi vă ajută cu predilecţie să vă controlaţi anxietatea înainte ca aceasta să pună stăpânire pe dumneavoastră. Dacă folosiţi şi continuaţi să puneţi în practică aceste principii, veţi ajunge în timp să deţineţi un grad de control asupra sentimentelor dumneavoastră despre care nici măcar n-aţi visat înainte că ar fi posibil, mai ales controlul asupra propriei anxietăţi, dar şi asupra oricăror altor sentimente perturbatoare pe care v-aţi obişnuit probabil să le nutriţi.

CUM DEBUTEAZĂ ANXIETATEA DE A NU DA GREŞ

Să plecăm de la unul dintre cele mai obişnuite aspecte care vă „fac" să fiţi anxios. Să spunem că vă doriţi foarte mult să faceţi faţă cu brio realizării unei sarcini, practicării unui sport, solicitărilor unei slujbe şi că vă este teamă că nu veţi reuşi. Dacă daţi greş, veţi pierde aprecierea celor câţiva oameni în graţiile cărora vreţi neapărat să intraţi. Deci, în mod normal, ajungeţi să vă simţiţi foarte anxios.

În termenii T.C.E.R., aveţi în vedere SCOPUL (S) pe care vi l-aţi propus, dar există probabilitatea ca ADVERSITATEA (A) să se manifeste, astfel încât să ajungeţi să eşuaţi şi să fiţi respins. Deci în punctul C, al CONSECINŢEI analizării faptului că n-aţi izbutit şi aţi fost dezaprobat (A), vă simţiţi extrem de anxios. Anxietatea, desigur, nu vă ajută să reuşiţi în acest proiect, nici să fiţi acceptat datorită succesului. Dimpotrivă, vă îngrijoraţi, vă îngrijoraţi şi iar vă îngrijoraţi gândindu-vă la posibilitatea eşecului: s-ar putea, de fapt, să tremuraţi din toate încheieturile, s-ar putea să vă simţiţi slab şi nesigur pe dumneavoastră, intenţia de a face faţă cerinţelor proiectului fiind serios perturbată. Este posibil să fiţi atât de anxios, încât să vă doară stomacul, iar corpul să vă fie dezechilibrat şi aproape paralizat.

Potrivit T.C.E.R., anxietatea dumneavoastră ar putea avea cauze multiple, printre care posibilitatea că sarcina pe care încercaţi s-o îndepliniţi este foarte dificilă, iar oamenii care urmează să vă evalueze pe baza acestuia sunt foarte critici. Toate cauzele externe se situează însă dincolo de capacitatea dumneavoastră de a le controla. Deci, care dintre cauzele anxietăţii *sunt* sub controlul dumneavoastră, putând fi adaptate şi prelucrate în mod folositor? Răspunsul este următorul: în esenţă, CONVINGERILE (C) despre situaţia în sine şi despre posibilitatea ca dumneavoastră să daţi greş şi să fiţi respins. Aceste CONVINGERI se află sub puterea personală de control şi pot fi adaptate corespunzător în cazul în care se dovedeşte că nu vă sunt utile. Vă propun să ne ocupăm puţin de ele.

În primul rând, aveţi probabil un set de CONVINGERI RAŢIONALE (C.R.) cu privire la proiectul în care sunteţi implicat şi la aprobarea pe care o puteţi obţine dacă îl realizaţi în mod adecvat. Este posibil ca respectivele C.R. – sau preferinţe – să se înscrie pe următoarele coordonate: „Sper din toată inima să mă fi descurcat onorabil la realizarea acestui proiect şi să obţin astfel aprobarea persoanelor în măsură să mă aprecieze. Este la fel de posibil să fi avut o prestaţie slabă, ceea ce ar fi neplăcut desigur, pentru că nu voi obţine ce vreau, primind în schimb dezaprobarea pe care nu mi-o doresc. În orice caz, faptul de a eşua şi de a fi respins nu ar fi cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla. Pot învăţa ceva din experienţa asta şi pot încerca oricând din nou. Iar dezaprobarea celor a căror apreciere o caut n-o să mă omoare, ci mă va priva doar de o bucurie anume. Chiar dacă nu voi reuşi niciodată la acest proiect şi la altele similare, voi fi frustrat în cel mai rău caz, dar nicidecum distrus. Şi dacă nu voi obţine niciodată aprobarea acestor oameni, încă o dată spun că voi fi frustrat, dar în niciun caz anihilat ca personalitate. Acum, haideţi să vedem dacă sunt în stare să dau tot ce pot pentru realizarea proiectului şi, în cazul

în care înregistrez un eşec, dacă voi continua să încerc implicându-mă în proiecte similare astfel încât, în timp, să am succes şi să câştig o doză mare din aprobarea celorlalţi. Dar dacă nu, nu! Chiar şi aşa, voi putea fi o persoană rezonabil de fericită."

Aceste CONVINGERI (C) au un caracter raţional deoarece vă vor ajuta, de obicei, să vă realizaţi proiectele cu succes şi să câştigaţi aprobarea celor la a căror părere ţineţi. Acestea vor da naştere unor sentimente sănătoase de dezamăgire şi frustrare, în cazul în care daţi greş, dar şi unor sentimente la fel de sănătoase de încurajare şi entuziasm, care vă vor conduce spre succes. Vor avea, de asemenea, tendinţa de a vă determina să perseveraţi în a face faţă actualului proiect şi altora similare şi să nu vă daţi bătut sau să renunţaţi înainte de vreme. Acestea vă vor susţine, în egală măsură, să vă concentraţi gândurile şi energia asupra unor proiecte sau planuri care vă vor ajuta, încă o dată, să obţineţi ceea ce v-aţi propus şi să evitaţi ceea ce nu vă doriţi. Sunt CONVINGERI extrem de funcţionale şi, cu toate că nu vă garantează la modul absolut îndeplinirea SCOPURILOR (S), vor spori în mod consistent probabilitatea ca acestea să se întâmple. Tocmai din acest motiv le şi numim CONVINGERI RAŢIONALE (C.R.) deoarece sunt utile şi vor avea tendinţa de a face din dumneavoastră o persoană eficientă şi productivă.

Aşadar, atunci când ADVERSITATEA potenţială, şi anume eşecul în realizarea proiectului, este urmată de CONVINGERI RAŢIONALE, este posibil ca eventualele CONSECINŢE să se înscrie pe aceeaşi linie cu dorinţele dumneavoastră. Prin urmare, CONVINGERILE RAŢIONALE funcţionează mai ales atunci când nu vă atingeţi SCOPURILE, generând sentimente constructive de frustrare şi dezamăgire în cazul în care, de data aceasta, daţi greş în a le pune în practică. Prin urmare, beneficiaţi de şansa considerabilă de a vă atinge SCOPURILE respective în prezent sau/şi în viitor. CONVINGERILE RAŢIONALE au tendinţa de a conduce către o serie de CONSECINŢE dezirabile.

În orice caz, atunci când v-aţi propus ca SCOP obţinerea succesului şi a aprobării celorlalţi şi vă daţi seama că numeroasele ADVERSITĂŢI (A) îl pot bloca şi perturba, este foarte posibil să vă fi stabilit un set de CONVINGERI IRAŢIONALE (C.I.) care vă fac să vă simţiţi inconfortabil din punct de vedere emoţional şi care vă vor sabota probabil CONSECINŢELE (C). Astfel, puteţi crede în mod iraţional: „Ce s-ar întâmpla dacă presupunem că voi eşua să-mi îndeplinesc SCOPUL şi că voi fi respins în mod brutal de oamenii la a căror apreciere ţin? Asta ar fi *groaznic*! *Trebuie să nu dau greş* şi să nu fiu respins. *N-aş putea suporta* asta niciodată. Ar însemna că nu sunt destul de bun ca să nu înregistrez un eşec, şi că sunt o persoană *ineficientă* şi *fără valoare*. Dacă oamenii m-ar respinge din cauza eşecurilor mele, asta ar dovedi că nu sunt demn de susţinerea lor şi că voi continua să fiu dezaprobat pentru tot restul vieţii mele. Cât de cumplit ar fi să se întâmple aşa ceva! Aş fi complet distrus! N-aş mai fi niciodată fericit. Dacă sunt privat de ceea ce îmi doresc cu adevărat, viaţa nu mai merită să fie trăită şi probabil că cel mai bine ar fi să mor!"

Aceste CONVINGERI IRAŢIONALE vor fi mai degrabă dăunătoare decât utile. Vor avea tendinţa de a vă face să fiţi atât de anxios – cu adevărat panicat – , încât nu mai puteţi lucra eficient şi veţi ajunge într-adevăr să eşuaţi şi să fiţi respins de ceilalţi. C.I. vă vor face şi să vă îmbolnăviţi să vă simţiţi slab. Starea de panică generată de acestea va interfera cu activitatea dumneavoastră intelectuală; veţi întâmpina necazuri în a vă contura planurile de viitor şi în a le pune în practică, astfel încât să aveţi succes. Vă vor perturba atât de tare din punct de vedere emoţional, încât, în cazul în care eşuaţi în a vă îndeplini unul dintre SCOPURI, vă veţi simţi probabil descurajat să mai încercaţi din nou sau veţi căuta *cu disperare* să reuşiţi şi, prin urmare, nu veţi face decât să greşiţi, iar şi iar. CONVINGERILE IRAŢIONALE vă vor determina adesea să renunţaţi complet la SCOPUL dumneavoastră

actual şi să vă propuneţi alte obiective la a căror îndeplinire nu ţineţi cu adevărat sau, altfel, să ajungeţi a fi complet lipsit de scopuri şi ţinte în viaţă. S-ar putea, la fel de bine, ca acestea să vă afecteze groaznic tot restul vieţii şi să genereze eşecul dumneavoastră în direcţia altor scopuri şi proiecte a căror punere în practică v-a produs bucurie anterior şi la care v-aţi dovedit a fi destul de bun. În cazuri extreme, s-ar putea să vă provoace tulburări mentale sau să vă împingă către sinucidere.

Iată ce diferenţă există, aşadar, între CONVINGERILE RAŢIONALE constructive şi CONVINGERILE IRAŢIONALE distructive atunci când doriţi să vă bucuraţi de aprecierea oamenilor importanţi pentru că aţi dus la bun sfârşit un proiect îndrăzneţ. CONVINGERILE dumneavoastră RAŢIONALE vă vor determina să vă simţiţi entuziast şi încurajat să urmăriţi acest proiect şi vor genera o preocupare majoră în direcţia lui. Îngrijorarea este o formă sănătoasă de anxietate deoarece ia în calcul posibilitatea de a eşua în îndeplinirea proiectului şi vă forţează să fiţi precaut şi vigilent. De asemenea, vă ajută să elaboraţi un plan de realizare a proiectului şi să vă ţineţi de acesta. Vă înlesneşte să evaluaţi diferitele sale aspecte şi să le modificaţi dacă şi atunci când ordinea lor este perturbată. Îngrijorarea, am putea spune, este o componentă necesară a controlului: dacă nu sunteţi îngrijorat la modul sănătos de perspectiva de a realiza ceva, atunci nu vă veţi implica în situaţia problematică de a încerca s-o faceţi şi, mai ales, de a o face bine. Aşadar, CONVINGERILE RAŢIONALE au tendinţa de a vă determina să fiţi îngrijorat, precaut, vigilent şi pregătit pentru orice situaţie imprevizibilă legată de proiectul pe care îl desfăşuraţi. Mai mult, îngrijorarea este o stare interesantă şi plăcută: vă provoacă să vă implicaţi într-o acţiune, să proiectaţi cea mai bună modalitate de rezolvare a sa şi să fiţi complet absorbit de acest lucru. Îngrijorarea conduce către ceea ce profesorul Csikszentmihalyi de la Universitatea din Chicago numeşte starea de flux sau

bucuria năvalnică ori intrinsecă produsă de un proiect la care lucraţi şi plăcerea teribilă de a fi implicat în acest lucru.

Nu la fel stau lucrurile cu anxietatea! Anxietatea este *hiper*îngrijorare sau îngrijorare *exagerată*. Dacă îngrijorarea face ca proiectele dumneavoastră să vi se pară importante şi entuziaste, anxietatea face ca acestea să fie de o însemnătate crucială sau sacre. Deşi cele două implicaţii emoţionale pot părea similare – îngrijorarea şi hiperîngrijorarea – în unele privinţe, acestea se situează la o distanţă de ani lumină una de cealaltă. Pentru că, atunci când vă spuneţi dumneavoastră înşivă „vreau foarte mult să realizez acest proiect şi voi face tot ce-mi stă în putinţă pentru asta dar, dacă nu-l soluţionez la perfecţie, tot mă bucură ceea ce pot face", sunteţi preocupat şi implicat în mod adecvat şi util. Dar atunci când împingeţi această CONVINGERE până la a o transforma în CONVINGEREA IRAŢIONALĂ de genul „*trebuie* în mod imperativ să realizez acest proiect şi *trebuie* să fac asta cât de bine se poate, altfel sunt o persoană lipsită de valoare", sunteţi hiperîngrijorat, anxios şi neliniştit în privinţa scopului propus. Aşa cum am menţionat deja, acest tip de hiperîngrijorare sau anxietate vă va provoca o stare acută de supărare şi vă va face să fiţi mai puţin predispus să realizaţi proiectul cum se cuvine.

Cum vă daţi seama când CONVINGERILE dumneavoastră, de la punctul C, sunt iraţionale sau autodistructive? Există câteva modalităţi relativ simple de a vă raporta la aceste CONVINGERI, de a le descoperi şi de a le DISPUTA (la punctul D) apoi dacă sunt IRAŢIONALE şi de a le readuce la stadiul de CONVINGERI RAŢIONALE. Voi descrie succint toate aceste modalităţi. Mai întâi însă vă invit să aruncaţi o privire asupra punctului C al CONSECINŢELOR, în A.C.C.-ul T.C.E.R.-ului, pentru a vă da seama cât de anxios sunteţi. Anxietatea este un sentiment subliminal, de insecuritate, îndoială şi indecizie. De obicei, o identificaţi prin intermediul senzaţiilor

fizice, „fluturaşii" din stomac. Poate lua însă numeroase alte forme, precum respiraţia întretăiată, tremurăturile, convulsiile, nervozitatea. Am subliniat câteva dintre modalităţile sale extreme de manifestare în tabelul 2-1 de la pagina 34. Dacă nu ştiţi sigur că sunteţi sau nu anxios, uitaţi-vă pe acest tabel pentru a vedea dacă prezentaţi unul sau mai multe – iar uneori destul de puţine – dintre aceste simptome. Când aţi stabilit că sunteţi anxios şi nu neapărat îngrijorat, sau precaut, ori vigilent în mod corespunzător, încercaţi atunci să determinaţi ce vă preocupă în mod extrem – A sau ADVERSITATEA din A.C.C.-ul T.C.E.R.-ului. De obicei, vă veţi da seama că sunteţi anxios în eventualitatea unui posibil eşec pe care s-ar putea să-l înregistraţi în ceea ce priveşte unul dintre SCOPURILE dumneavoastră principale sau din cauza faptului de a fi dezaprobat de oamenii la a căror opinie ţineţi, ori din cauza variatelor tipuri de pagube, sau a diferitelor forme de disconfort, ori a afecţiunilor sau pericolelor fizice, sau a eventualităţii morţii. Câteva dintre aspectele principale care v-ar putea îngrijora sunt prezentate în tabelul 2-2, realizat la pagina 35.

SOLICITĂRI SAU IMPERATIVE EXTREME CARE PROVOACĂ ANXIETATE

Acum, când ştiţi destul de sigur că sunteţi anxios şi când mai dispuneţi şi de câteva indicii care vă determină în principal să fiţi anxios, căutaţi CONVINGERILE IRAŢIONALE care vă provoacă anxietatea. Teoretic, există sute de mii de asemenea CONVINGERI. Dar, după un volum considerabil de cercetări efectuate de practicanţii metodei T.C.E.R. şi ai altor tipuri de terapie a comportamentului cognitiv (T.C.C.), s-a descoperit că aproape toate CONVINGERILE IRAŢIONALE specifice pe care le manifestaţi pot fi încadrate într-una sau mai multe categorii. Aşadar, în primul rând trebuie să analizaţi categoriile respective pentru a vedea care dintre CONVINGERILE dumneavoastră IRAŢIONALE se încadrează în sfera de acţiune a uneia sau alteia dintre ele. Aceste categorii principale sunt: *imperativele, recomandările, sfaturile* şi alte *solicitări absolute.*

Când am analizat pentru prima dată CONVINGERILE IRAŢIONALE caracteristice clienţilor mei, am stabilit douăsprezece dintre acestea care funcţionează frecvent şi care prezintă, în ansamblu, variaţii multiple. Aceste CONVINGERI şi variaţiile lor au fost supuse unor teste ale CONVINGERILOR IRAŢIONALE, iar testele au fost aplicate, în cadrul a sute de studii date publicităţii, tuturor tipurilor de oameni care sufereau sau nu de anumite disfuncţii. Aşa cum anticipasem, s-a descoperit, în general, că atunci când indivizii manifestă, la modul imperativ şi rigid, mai multe dintre aceste CONVINGERI IRAŢIONALE, ei se dovedesc a fi mai anxioşi şi oarecum mai dezechilibraţi decât atunci când manifestă mai puţine dintre aceste CONVINGERI IRAŢIONALE, sau o fac la modul lejer sau temperat. Această descoperire importantă a demonstrat că T.C.E.R. era probabil o teorie întemeiată şi că dezechilibrele emoţionale ale oamenilor erau corelate cu CONVINGERILE lor IRAŢIONALE.

Atunci când am întreprins investigaţia clinică şi cercetarea ulterioară la nivelul CONVINGERILOR IRAŢIONALE ale oamenilor, am fost oarecum surprins să constat că cele douăsprezece CONVINGERI IRAŢIONALE originale ale mele funcţionau, la fel şi numeroasele lor variaţii. Am descoperit, de asemenea, că acestea pot fi concentrate sub forma a trei CONVINGERI IRAŢIONALE majore şi că, practic, toate celelalte CONVINGERI IRAŢIONALE – de ordinul sutelor, de fapt – pot fi subsumate celor trei categorii principale. Am remarcat uimit – deşi bănuiam de ani de zile că este adevărat – că fiecare dintre aceste trei CONVINGERI IRAŢIONALE de bază care provoacă dezechilibrul emoţional constituie o solicitare sau un imperativ la modul absolut: un sfat, o recomandare sau un imperativ necondiţionat. Karen Horney, o analistă

de excepţie, a scos în evidenţă ceva asemănător în 1950, când a vorbit despre „tirania unor verbe ca «ar trebui»", care îi perturbau pe oameni. În ceea ce mă priveşte, mi-am îndreptat atenţia în mod specific asupra acestor recomandări sau imperative absolute în vreme ce foloseam T.C.E.R. cu clienţii mei la mijlocul anilor '50. Cele trei imperative puternice pe care le-am descoperit şi pe care le-am etichetat folosind termenul *obligaţie* au fost următoarele:

1. Imperative orientate împotriva propriului sine. Exemple: „*Trebuie neapărat* să am succes în orice sarcină importantă pe care o îndeplinesc." „*Trebuie* să fiu iubit *pe deplin*, sau cel puţin aprobat în sens majoritar de către oamenii pe care îi consider importanţi pentru mine." „*Trebuie* să fiu ieşit din comun sau perfect în ceea ce priveşte unele proiecte pe care optez să le îndeplinesc." Această formă banală de obligaţie, pe care oamenii de pretutindeni o manifestă în diferite etape ale vieţii, îi face să se simtă anxioşi, deprimaţi, lipsiţi de valoare, ei se disprețuiesc şi sunt nesiguri atunci când nu-şi ating diferite SCOPURI pe care şi le propun în viaţă.

2. Imperative orientate împotriva altor oameni. Exemple: „Ceilalţi oameni *trebuie* să mă ajute să obţin tot ce vreau şi să mă împiedice să primesc ceea ce nu vreau." „Ceilalţi oameni *trebuie* să mă iubească şi să mă aprobe când eu doresc acest lucru." Această formă de obligaţie provoacă supărare, furie, mânie, violenţă, conflicte, războaie şi genociduri atunci când ceilalţi nu se supun instrucţiunilor noastre şi nu ne tratează exact aşa cum le solicităm noi s-o facă.

3. Imperative orientate împotriva factorilor de mediu sau condiţiilor lumii înconjurătoare. Exemple: „Condiţiile de angajare *trebuie* să fie astfel stabilite încât să mă asigure că voi obţine exact genul de slujbă pe care mi-o doresc şi că voi fi retribuit pe măsură." „Vremea *trebuie* să se supună voinţei mele şi să-mi ofere exact acel tip de zi de care am nevoie." „Condiţiile politico-economice *trebuie* să fie mereu aşa cum

vreau eu şi nu trebuie să lucreze împotriva intereselor mele personale." Acest tip de obligaţie generează un nivel scăzut de toleranţă la frustrare, dar şi depresie, tergiversare, dependenţă şi multe alte forme ale unor consecinţe negative.

Aşa cum spuneam, am fost oarecum surprins să constat că aceste trei imperative majore acopereau toată gama de posibilităţi şi că au dat naştere, în consecinţă, la multe tipuri diferite de dezechilibre emoţionale şi de comportamente disfuncţionale. Încă nu am descoperit alte CONVINGERI IRAŢIONALE care să nu includă aceste trei imperative care duc la proasta funcţionare a fiinţei umane. Fiecare dintre imperativele şi solicitările respective prezintă numeroase direcţii secundare, dar acestea din urmă, la rândul lor, par să includă definitiv, direct sau indirect, o solicitare imperativă.

Ceea ce înseamnă că, ori de câte ori aveţi în minte un SCOP anume şi vreţi în mod categoric să-l realizaţi, dar vă abţineţi în totalitate de la orice imperative sau solicitări în privinţa lui, veţi nutri emoţiile sănătoase ale tristeţii, regretului, frustrării şi neplăcerilor ori de câte ori nu vă atingeţi obiectivul propus, dar nu veţi ajunge niciodată să vă induceţi o stare de supărare totală. Întrucât exprimarea unei preferinţe pare întotdeauna să implice un *dar* sau un *oricum*, prin asta se înlătură iminenţa unui dezechilibru emoţional pe care-l presupune un eventual eşec. De pildă, dacă vă spuneţi ceva de genul „îmi doresc foarte mult să reuşesc la acest proiect, dar nu este obligatoriu şi pot fi la fel de fericit şi dacă nu se întâmplă acest lucru", puteţi trece printr-o pasă obişnuită de dezamăgire, fără a trăi însă vreo traumă majoră dacă nu duceţi lucrurile la bun sfârşit.

Un imperativ absolut nu include însă o preferinţă sau o eventualitate. Trebuie luat ca atare: indiferent de circumstanţe şi în permanenţă *trebuie* să vă descurcaţi onorabil şi *trebuie* să obţineţi aprobarea oamenilor, ceea ce desigur este absolut nerealist. Pentru că vor fi momente în care nu vă

veți descurca atât de bine pe cât vă doriți și va trebui să faceți față dezaprobării celorlalți. Cum sunteți așadar? Răspuns: anxios sau deprimat.

Există, desigur, imperative condiționale care sunt perfect justificate și raționale. De exemplu, dacă pentru a cumpăra o carte trebuie s-o plătiți și pentru a face o facultate trebuie să vă înscrieți, să plătiți o taxă, să frecventați cursuri și să le absolviți, atunci imperativele dumneavoastră sunt îndreptățite. Pentru a realiza ceva, trebuie frecvent să faceți și altceva. Altfel spus, trebuie să realizați un lucru anume pentru a vă atinge scopul. Dar a spune că, indiferent de circumstanțe și în permanență, *trebuie* să cumpărați o carte, fie că aveți sau nu banii necesari, este o prostie. *Imperativele* dumneavoastră necondiționate nu vor funcționa, pur și simplu, și vă vor face să vă simțiți nefericit.

Așadar, deși este de dorit să finalizați cu bine un proiect și să obțineți astfel aprecierea celorlalți oameni, nu există niciun motiv pentru care *trebuie în mod absolut* să și izbutiți doar pentru că *preferați* foarte mult să se întâmple acest lucru. Dorința de succes vă face să fiți dezamăgit în cazul în care nu reușiți să vă duceți obiectivul la îndeplinire, dar solicitarea dumneavoastră imperativă că *trebuie* să vă puneți în practică dorința, indiferent cu ce preț, este foarte posibil să vă provoace necazuri. Imperativele absolute nu funcționează întotdeauna și sunteți tentat să credeți că oamenii inteligenți nu recurg la așa ceva. Da, doar că oamenii insistă mereu asupra lor, așa cum o arată limpede T.C.E.R., iar asemenea comportamente generează adesea anxietate, depresie și frustrare. Deci, dacă vreți să vă contracarați supărarea emoțională, căutați întâi să vedeți care vă sunt imperativele, puneți-le sub semnul întrebării și renunțați la ele: transformați-le în preferințe realiste.

Conștientizați aceste posibile imperative atunci când treceți printr-un dezechilibru emoțional sau printr-o disfuncție comportamentală? S-ar putea s-o faceți, dar s-ar

putea și să n-o faceți. Astfel, vă puteți spune în mod conștient: „Trebuie să trec acest test la matematică, altfel sunt un idiot irecuperabil!" sau „Trebuie să-mi respect părinții, altfel sunt un copil nesimțit și o persoană rea!". Dacă nutriți vreunul dintre cele două gânduri, veți deveni cu siguranță anxios la ideea că s-ar putea să *nu* treceți testul la matematică sau să *nu* vă comportați adecvat față de părinți. *Imperativul* dumneavoastră are un caracter conștient, vă puteți da seama de adevărata sa natură și fie vă țineți cu fermitate de aceasta și vă induceți o stare de anxietate, fie o transformați într-o preferință („*Prefer* să reușesc la acest test de matematică, dar *nu trebuie* s-o fac în mod absolut necesar pentru a mă accepta pe mine ca persoană."). Apoi, potrivit T.C.E.R., veți ajunge să vă pară cu adevărat rău și să vă simțiți frustrat dacă nu reușiți, dar nu într-atât de anxios încât să vă pierdeți capacitatea de a funcționa corespunzător.

Adesea, oricum, nu sunteți conștient de imperativele și solicitările dumneavoastră și gândiți în mod eronat că *preferați* doar să treceți testul la matematică, și nu ajungeți să credeți, de asemenea, că *trebuie* neapărat să-l luați. Dar dacă vă analizați cu atenție *preferința* de a susține testul cu succes pentru a aprecia dacă aceasta include și un *imperativ* sau o *solicitare*, care este ascunsă sub stratul de la suprafață al preferinței sau al dorinței, veți descoperi aproape inavariabil acest imperativ. Potrivit practicilor T.C.E.R., acesta chiar există acolo, iar dumneavoastră sunteți inconștient de prezența sa până ajungeți s-o căutați cu atenție!

Plecând de la presupunerea că T.C.E.R. este o teorie corectă și că dorințele și preferințele dumneavoastră nu generează anxietate atunci când nu sunt îndeplinite, dar că imperativele și solicitările conduc aproape întotdeauna la aceasta, veți putea vedea că imperativele care cauzează anxietatea sunt însoțite de un corolar de CONVINGERI derivate care au tendința puternică de a le potența, ceea ce vă amplifică trăirile anxioase. Printre acestea se numără:

CONVINGERILE desconsiderării de sine sau ale inadecvării personale „*Trebuie* neapărat să reuşesc la testul de matematică însă, pntru că există posibilitatea eşecului, aceasta din urmă mă va face un ratat, o persoană lipsită de orice valoare." CONVINGEREA IRAŢIONALĂ menţionată produce una dintre formele principale de manifestare a anxietăţii severe. Aceasta constă adesea într-o anxietate a performanţei, dar poate include şi CONVINGEREA IRAŢIONALĂ conform căreia, dacă eşuaţi la testul respectiv, oamenii vă vor dispreţui pentru nereuşită şi asta din cauză că *trebuie să obţineţi* aprecierea lor, ceea ce s-ar putea să nu se întâmple de fapt, iar pentru dumneavoastră ar însemna că sunteţi o persoană demnă de tot dispreţul.

CONVINGEREA desconsiderării sau a condamnării celorlalţi pentru eşecurile lor „Deoarece oamenii trebuie să se poarte cu mine drăguţ şi cu atenţie, iar unii nu procedează aşa, asta face din ei nişte fiinţe decăzute, care merită să fie acuzate şi pedepsite." CONVINGEREA IRAŢIONALĂ menţionată este o supragenerălizare care îi condamnă pe oameni pentru acţiunile lor şi care poate naşte o doză apreciabilă de supărare, dar şi conflicte, războie şi chiar genociduri. Ulterior, rezultatul frecvent constă în faptul că ceilalţi ajung să fie la fel de supăraţi: ei vă condamnă *pe dumneavoastră*, fireşte, pentru furia manifestată, nu condamnă furia ca atare. Astfel, furia generează furie, iar învinuirea dă naştere învinuirii; şi aproape că nu există soluţie pentru această formă reciprocă de supragenerălizare.

Amplificarea laturii negative şi înspăimântătoare Dacă dumneavoastră apreciaţi că trebuie să-i trataţi pe părinţi cu foarte mare atenţie şi bunătate şi că există posibilitatea să n-o faceţi, s-ar putea să ajungeţi să vă desconsideraţi şi să vă percepeţi ca fiind o persoană lipsită de valoare. Dar s-ar putea să manifestaţi şi CONVINGEREA IRAŢIONALĂ complementară: „A-i trata necorespunzător pe ai mei este ceva *în-*

grozitor. Ce *josnic* din partea mea numai să mă gândesc că aş putea face acest lucru, chiar dacă nu se întâmplă cu adevărat." Dacă ajungeţi să dramatizaţi în asemenea măsură, veţi avea iarăşi tendinţa de a vă simţi mai degrabă anxios decât supărat, dezamăgit şi plin de remuşcări în mod sănătos, asta în cazul în care chiar vă trataţi părinţii necorespunzător. Amplificarea laturii negative a faptelor şi lucrurilor vă sporeşte în mod considerabil anxietatea.

Boala lui „nu mai pot suporta aşa ceva" Atunci când insistaţi că oamenii *trebuie* în mod absolut să vă trateze cu respectul cuvenit, ajungeţi frecvent să trageţi următoarea concluzie (altfel spus, derivată din imperativul autoimpus): „*Nu mai pot să suport* modul lor inadecvat de a mă trata! *Nu-i mai pot face faţă*." Boala lui „Nu mai pot suporta aşa ceva" vă amplifică imperativele şi vă face să fiţi foarte supărat pentru că ambele atitudini implică faptul că oamenii care vă tratează necorespunzător vă împiedică *total* să fiţi fericit şi că la fel de bine aţi muri. Boala lui „Nu mai suport aşa ceva" vă potenţează furia – sau anxietatea – atunci când afirmaţi: „*Trebuie* să realizez acest proiect cu succes şi *nu pot suporta* eşecul!"

Totul sau nimic, gândurile pozitive şi cele negative şi alte forme de supragenerălizare Atunci când vă impuneţi să vă descurcaţi excelent într-o situaţie sau cereţi de la ceilalţi să vă trateze cu respectul cuvenit şi, când consideraţi că stările de lucruri sunt groaznice dacă nu se desfăşoară aşa cum vreţi dumneavoastră, recurgeţi la un mod de gândire supragenerălizat, în alb sau în negru, care vă provoacă numai necazuri. Astfel, ajungeţi să emiteţi următoarele CONVINGERI IRAŢIONALE: „Deoarece am înregistrat un eşec răsunător în derularea acestui proiect înseamnă că voi greşi mereu şi că nu mă voi bucura niciodată de succes în lucrurile importante." „Deoarece nu am putut menţine câteva relaţii semnificative, niciodată nu voi avea parte de cea pe care mi-o doresc cu adevărat şi voi

continua să dau rateuri în stabilirea unor relații optime." „Deoarece mi se întâmplă mereu tot felul de lucruri nefericite, acestea vor interveni și în viitor determinându-mă să mă simt groaznic."

Recomandările, imperativele și solicitările absolute conduc așadar la desconsiderare de sine, la culpabilizarea celorlalți, la tendința de a amplifica laturile negative, la boala lui „nu mai suport așa ceva" și la suprageneralizări inadecvate. În schimb, aceste tipuri de CONVINGERI IRAȚIONALE au de asemenea rolul de a vă genera și de a vă amplifica imperativele. De plidă, dacă ajungeți să credeți cu tărie ceva de felul: „Este groaznic pentru mine să înregistrez eșecuri în derularea unor proiecte importante și nu suport să nu le fac față", veți avea tot mai mult tendința de a gândi: „Deoarece eșecul este atât de groaznic, asta înseamnă că *trebuie în mod absolut* să am succes și că sunt o persoană extrem de inadecvată pentru ceea ce fac dacă nu se întâmplă asta!" Respectiva obligație încurajează tendința de a amplifica laturile negative, iar aceasta din urmă o încurajează pe prima. CONVINGERILE dumneavoastră IRAȚIONALE au tendința de a se supradimensiona reciproc și de a genera, la rândul lor, alte CONVINGERI IRAȚIONALE.

De ce oamenii adoptă atât de frecvent un mod de gândire irațional? Parțial din cauză că au fost educați să procedeze astfel de către părinți, dar și de cultura în care s-au format. De asemenea, pentru că ei manifestă tendința biologică de a-și transforma preferințele cele mai importante în solicitări insistente. Nu acționează întotdeauna astfel, ci doar destul de frecvent. Iar aceasta este o componentă a felului omenesc de a fi.

Concluzionând, în mod natural, sunteți o persoană preocupată sau moderat anxioasă pentru că vă confruntați cu multe probleme, neplăceri și factori de stres în decursul existenței dumneavoastră obișnuite. Dacă nu vă preocupați

să le face față și dacă nu încercați să le înlăturați, veți reuși cu greu să supraviețuiți. Așadar, manifestați tendința biologică și socială de a vă confrunta cu dificultățile și de a reacționa la acestea și, într-o anumită măsură, trebuie să fiți preocupat, precaut și vigilent.

În plus, deveniți destul de ușor hiperîngrijorat sau anxios în mod nejustificat, iar această tendință vă solicită să țineți piept cu greu tuturor factorilor de stres cu care vă confruntați. Impulsul de a fi mai anxios decât este nevoie e parțial biologic și se dezvoltă pe baza acelor tendințe extrem de precaute și vigilente ale bărbaților și femeilor din epoca primitivă; acesta poate fi însușit însă și pe filieră socială de la părinți, profesori și din mediul cultural de formare. În mare parte, constă în procesul de transformare a celor mai puternice dorințe de succes, apreciere și confort în solicitări exagerate, disfuncționale. Atunci când vreți să acționați bine și să vă bucurați de aprecierea celorlalți, vă transformați adesea preferințele în solicitări autoimpuse cu caracter nerealist și orgolios, dar mai ales în trei imperative majore: (1) „*Trebuie neapărat* să mă descurc bine sau, în caz contrar, nu sunt o persoană eficientă și adecvată pentru ceea ce fac"; (2) „Ceilalți oameni *trebuie neapărat* să se poarte frumos și corect cu mine, altfel sunt culpabili"; (3) „Condițiile în care trăiesc *trebuie* să fie astfel stabilite, încât să obțin tot ceea ce vreau și nimic din ceea ce nu vreau, altfel lumea este pe punctul de a se transforma într-un loc de-a dreptul *insuportabil*."

Aceste trei imperative iraționale manifestă tendința de a vă transforma tensiunea și anxietatea moderate în anxietate și panică severe. Prima necesitate dă naștere anxietății individuale, iar a doua și a treia generează furie și un nivel redus de toleranță la frustrare, care sunt forme ale anxietății de disconfort. Chiar și în absența unor asemenea imperative și solicitări conștiente sau inconștiente, vă manifestați oricum precaut și vigilent mai ales atunci când vă confruntați cu pericolul sau riscul autentic, dar adesea ajungeți să vă

pierdeți controlul și nu mai sunteți capabil să vă gestionați în mod adecvat reacțiile la stres.

Panica sau atacurile de panică sunt definite de către DSM-IV – *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders* (*Manualul de diagnostic și statistică al tulburărilor mentale*) al Asociației Americane de Psihiatrie ca atacuri de anxietate cu o declanșare subită care pot atinge rapid un punct culminant (de obicei, într-un interval de zece minute) și care sunt însoțite adesea de senzația unui pericol iminent sau a fatalității și de nevoia presantă de a evada, de a fugi unde vezi cu ochii. Principalele simptome cognitive sau somatice constau în palpitații, transpirație, tremurături, greață sau disconfort abdominal, amețeală sau vertij, senzație de sufocare, dureri de piept, depersonalizare, teama de a pierde controlul sau de „a-și ieși din minți", teama de moarte, senzațiile anormale de arsuri sau mâncărimi la nivelul pielii și alternarea senzațiilor de frig cu cele de cald. Acestea survin în cazul anxietății severe, dar este posibil să se manifeste și în forme mai ușoare, precum și în stările de panică.

Odată ce v-ați panicat – sau ați devenit destul de anxios fără a prezenta forme severe de panică – obișnuiți adesea să vă spuneți: „Nu *trebuie* să intru în panică!", „*Nu suport* sentimentele și senzațiile îngrozitoare care însoțesc orice atac de panică!", „Este *îngrozitor* și *cumplit* să fii panicat!". Ulterior, ajungeți de cele mai multe ori să vă panicați din cauza panicii, ceea ce amplifică, desigur, panica originală și o menține pentru o perioadă mai îndelungată de timp decât ar dura de obicei.

De fapt, odată ce v-ați panicat din cauza panicii, puteți ajunge atât de obsedat de „groaza" inspirată de propriile sentimente, încât le declanșați doar gândindu-vă ce „îngrozitor" ar fi *dacă* s-ar produce. Când se întâmplă acest lucru, primul set al simptomelor de panică – care putea fi generat de faptul că vedeți totul ca fiind îngrozitor – este substituit de un al doilea set care se instalează, al panicii despre

panică, și puteți ajunge să resimțiți „anxietatea care circulă liberă". În realitate, vă panicați singur (ceea ce reprezintă simptome secundare de anxietate) cu privire la propria panică (simptome primare de anxietate), ceea ce constituie cauza principală a problemelor dumneavoastră.

Să presupunem că vă pierdeți stăpânirea de sine și lăsați ca anxietatea și/sau panica să vă controleze, în loc să le controlați dumneavoastră pe acestea. Ce trebuie să faceți, în acest caz, pentru a vă transforma imperativele în preferințe realiste, uneori destul de puternice? Treceți la următorul capitol și veți afla răspunsul.

5

DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAŢIONALE care provoacă anxietate

Presupunând că TEORIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL despre anxietate este întemeiată, vă puteţi controla anxietatea păstrându-vă totodată precauţia autoprotectoare şi vigilenţa, într-o manieră destul de simplă. Simplă, dar nu neapărat uşoară.

În esenţă, vă păstraţi preferinţele de a acţiona adecvat, de a fi apreciat de ceilalţi, de a vă simţi confortabil şi de a nu suferi accidente şi afecţiuni fizice, dar vă împotriviţi consecvent procesului lor de transformare în imperative şi solicitări. Oricare ar fi dorinţele, scopurile şi valorile dumneavoastră, este cât se poate de puţin probabil că va trebui să le modificaţi radical, dacă le menţineţi la stadiul de simple dorinţe. Dar, de îndată ce faceţi din acestea un set de elemente imperative, atunci este momentul să vă opriţi şi să vă gândiţi cât de distructive sunt, readucându-le la stadiul de simple dorinţe sau nevoi.

Vi se pare destul de simplu, nu-i aşa? Totuşi, nu e neapărat şi uşor. Haideţi să exemplificăm, pentru a vedea exact cum puteţi proceda.

ANXIETATEA ÎN RELAŢIILE DE DRAGOSTE

Să luăm un caz cât se poate de comun. Să presupunem că sunteţi îndrăgostit sincer şi că există semnalmente puternice că persoana iubită nu vă întoarce neapărat dragostea. El sau ea este destul de indiferent/ă faţă de dumneavoastră sau pare chiar să nu vă placă deloc. Da, doar că dumneavoastră continuaţi să vă doriţi ca respectiva persoană să vă răspundă cu aceeaşi intensitate afectivă şi ajungeţi destul de anxios gândindu-vă că el sau ea nu va face acest lucru. Cum vă puteţi diminua starea de anxietate?

Să presupunem, mai întâi, că sunteţi foarte dornic să obţineţi afecţiunea persoanei iubite. Să ne imaginăm că manifestaţi în acest sens atât un *imperativ*, cât şi o dorinţă foarte puternică. De ce? De ce ar trebui să presupunem asta? Pentru că urmaţi, cel puţin în stadiul de intenţie, T.C.E.R., teorie care afirmă că, atunci când sunteţi deosebit de anxios, trebuie să aveţi probabil un imperativ. Deci să considerăm că aceasta funcţionează şi în cazul dumneavoastră.

În mod evident, preferinţa sau dorinţa dumneavoastră este ca persoana iubită să vă răspundă cu aceeaşi afecţiune. Să presupunem însă că, de vreme ce sunteţi foarte anxios, această dorinţă a ajuns în stadiul unui imperativ absolut. Căutaţi şi veţi descoperi foarte uşor un imperativ formulat după cum urmează: „Nu numai că vreau din toată inima ca omul pe care-l iubesc să mă iubească şi el, dar am ajuns chiar să cred că trebuie neapărat să o facă. Dar, de vreme ce nu face ceea ce ar trebui să facă şi este posibil chiar ca el să nu mă iubească niciodată în aceeaşi măsură în care îl iubesc eu, sunt foarte anxios. Nu am nicio garanţie că voi primi ceea ce trebuie neapărat să primesc, astfel că sunt extrem de anxios, poate, în fapt, chiar panicat."

Deci, acum avem un imperativ foarte probabil că dumneavoastră vă spuneţi toate acestea cu privire la persoana iubită, din cauza căreia vă simţiţi foarte anxios. Simplu, nu-i aşa?

Dacă vă străduiţi să găsiţi imperativul care funcţionează în cazul dumneavoastră, îl veţi depista probabil cu destulă uşurinţă.

Dar cum procedaţi în cazul imperativului care afirmă: „Trebuie în mod absolut ca iubitul meu să-mi răspundă cu aceeaşi afecţiune pe care o manifest eu faţă de el?" Cum aveţi de gând s-o modificaţi?

Conform TERAPIEI COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL, soluţia este să disputaţi această afirmaţie. Scopul dumneavoastră este de a câştiga afecţiunea omului iubit. În punctul A, cel al ADVERSITĂŢII, persoana respectivă nu pare să ţină foarte mult la dumneavoastră şi s-ar putea ca sentimentul acesta să nu se schimbe niciodată. În punctul C, al CONVINGERILOR IRAŢIONALE, vă spuneţi dumneavoastră înşivă că trebuie să se întâmple neapărat contrariul. Aşa se face că în punctul C, al CONSECINŢELOR de ordin emoţional, ajungeţi să fiţi anxios. Nici acum lucrurile nu vă sunt cât se poate de clare?

Rămânând pe traseul T.C.E.R., ajungeţi în punctul D. D vine de la *DISPUTĂ*, probabil cea mai puternică metodă terapeutică care a fost elaborată vreodată – încă de acum câteva mii de ani – de către diferiţi filozofi, orientali, greci şi romani. DISPUTA vă pune sub semnul întrebării şi lansează o provocare la adresa următoarei dumneavoastră CONVINGERI IRAŢIONALE: „Iubitul meu *trebuie neapărat* să răspundă afecţiunii mele!".

Acum, vă puteţi DISPUTA CONVINGEREA IRAŢIONALĂ: „Iubitul meu trebuie neapărat să răspundă afecţiunii mele!". În cele ce urmează, voi sublinia metodele de gândire prin care se poate realiza disputarea CONVINGERILOR IRAŢIONALE. Ulterior, vă voi prezenta alte câteva tehnici cognitive, emotive şi comportamentale de punere sub semnul întrebării a acestei CONVINGERI IRAŢIONALE şi a altora autodistructive.

METODE REALISTE SAU EMPIRICE DE DISPUTARE A CONVINGERILOR IRAŢIONALE

Prima modalitate şi, în unele privinţe, cea mai importantă de DISPUTARE a CONVINGERILOR dumneavoastră IRAŢIONALE se numeşte *metoda realistă sau empirică* deoarece principalul motiv pentru care nu vor funcţiona este că aceste CONVINGERI contravin realităţii sociale, sunt într-un dezacord evident cu faptele de viaţă şi, dacă perseveraţi să le aplicaţi, cel mai adesea acestea vă vor sabota.

Astfel, atunci când manifestaţi o CONVINGERE IRAŢIONALĂ de felul: „Iubitul meu *trebuie neapărat* să răspundă afecţiunii mele!", o DISPUTAŢI mai întâi la modul realist sau al faptelor. Vă întrebaţi, şi perseveraţi până obţineţi un răspuns potrivit, „De ce *trebuie* ca iubitul meu să răspundă afecţiunii mele? Unde este dovada că persoana respectivă trebuie să procedeze neapărat astfel? Este realist să presupun că ea trebuie neapărat să reacţioneze astfel? Care sunt faptele care mă conduc în această direcţie? Există vreun motiv, oricare ar fi acesta, pentru care ea *trebuie* să mă iubească?"

Răspunsul la toate aceste întrebări sau DISPUTĂRI este, firește, un *nu* răsunător. Persoana *iubită* are, de fapt, *posibilitatea* de a alege dacă trebuie sau nu să vă iubească la rândul ei. Aşadar, nu *trebuie* să facă asta. Dar s-ar putea la fel de bine să *nu* vă iubească. Nu există nicio dovadă că se impune la modul imperativ să răspundă afecţiunii dumneavoastră, dar există destule indicii că este foarte posibil să nu reacţioneze astfel şi dumneavoastră aveţi, de fapt, tendinţa de a vă supăra pentru că pretindeţi ca persoana cu pricina să vă iubească când, în realitate, ea s-ar putea să n-o facă şi chiar n-o face. Prin urmare, dispunem de dovada clară că *nu* trebuie să vă iubească dacă, într-adevăr, faptele arată că nici n-o face.

Este nerealist să presupuneţi că persoana iubită trebuie să vă răspundă afecţiunii dacă ea decide să vă iubească,

să vă urască sau să manifeste indiferenţă faţă de dumneavoastră. De asemenea, este nerealist să admitem că ea nu poate hotărî dacă să vă iubească sau nu. Care sunt faptele doveditoare în această privinţă? Ei bine, acestea indică destul de clar că uneori vă iubeşte, alteori nu. Câteodată, ea se poate răzgândi în privinţa dumneavoastră şi chiar o face. Evident, toate acestea arată că celălalt nu trebuie să vă iubească în mod necondiţionat în permanenţă şi indiferent de împrejurări.

Subliniez încă o dată, nu există niciun motiv pentru care persoana pe care o iubiţi *trebuie* să vă răspundă cu aceeaşi afecţiune. Există multe motive pentru care v-ar putea iubi, de exemplu pentru faptul că vă purtaţi foarte frumos cu ea. Dar este la fel de posibil şi să nu vă iubească, în ciuda amabilităţii dumneavoastră şi, de fapt, s-ar putea să n-o facă tocmai pentru că vă purtaţi prea drăguţ cu ea, considerându-vă slab sau nevolnic.

Oricum aţi lua-o, nu există fundament pentru pretenţia dumneavoastră fără echivoc că persoana pe care o iubiţi *trebuie* să vă întoarcă afecţiunea pentru că, în mod clar, asta n-ar fi *alegerea* ei, opţiunea sa fiind foarte posibil să nu corespundă *solicitărilor* impuse de dumneavoastră. Este o persoană înzestrată cu liberul arbitru de a vă iubi sau nu. Aşadar, atunci când insistaţi că ea *trebuie în mod imperativ* să vă iubească, în permanenţă şi indiferent de circumstanţe, dumneavoastră negaţi realitatea faptului că s-ar putea să vă iubească, dar s-ar putea şi să n-o facă sau că, odată s-ar putea să fie foarte afectuoasă faţă de dumneavoastră, iar altădată, de-a dreptul distantă. Firea ei poate fi instabilă şi schimbătoare, iar dumneavoastră stăruiţi ca respectiva persoană să fie absolut perseverentă în afecţiunea ei, ceea ce nu îi este deloc caracteristic. Ce aşteptări nerealiste! Dacă pretindeţi ca ea să vă iubească neapărat, atunci când este clar că s-ar putea să nu simtă nimic pentru dumneavoastră, veţi trăi într-o stare perpetuă de anxietate.

În mod asemănător, puteţi DISPUTA realist şi empiric câteva dintre CONVINGERILE esenţiale corelate acestei stări de lucruri pe care tindeţi să le manifestaţi atunci când spuneţi: „Iubitul meu trebuie să răspundă neapărat afecţiunii mele!" Astfel, dacă respectivul nu vă iubeşte, ceea ce este foarte posibil, vă veţi gândi: „Sunt un partener dificil şi o persoană ineficientă şi din această cauză nu mă iubeşte." Ceea ce este nerealist, de altfel, pentru că pot fi foarte multe motive pentru care să vă iubească într-o anumită măsură, dintre care unele au prea puţin de-a face cu dumneavoastră şi mult mai mult cu celălalt. De exemplu, s-ar putea ca omul acela să nu iubească pe nimeni, să fie incapabil de a ţine la cineva.

Insistând ca persoana iubită să ţină neapărat la dumneavoastră atunci când nu resimte cine ştie ce afecţiune în acest sens, puteţi trage următoarea concluzie: „Aşa ceva este groaznic şi insuportabil! Nu pot suporta ca ea să nu mă iubească!" Dacă abordaţi aceste întrebări dintr-o perspectivă realistă, veţi vedea că este într-adevăr rău că nu vă iubeşte, pentru că nu primiţi dragostea pe care v-o doriţi şi de care aveţi nevoie. Dar nu este cel mai rău lucru care vi s-ar putea întâmpla: de exemplu, s-ar putea la fel de bine ca ea să vă urască vizibil şi să intenţioneze să vă ucidă. Lipsa ei de dragoste nu este un lucru atât de rău, încât să fie necesar să nu existe, dar faptul că dumneavoastră îl consideraţi îngrozitor şi cumplit implică raţiunea de a-l considera atât de rău încât *n-ar trebui* să existe. De fapt, lipsa de dragoste a respectivului va continua să existe, indiferent cum aţi cataloga-o dumneavoastră. Mai mult, atunci când spuneţi că *nu puteţi suporta* faptul ca respectiva persoană să nu vă iubească, aveţi tendinţa de a lăsa de înţeles că lipsa ei de dragoste vă va ucide. Da, doar că este foarte puţin probabil să cădeţi secerat la pământ din cauză că persoana iubită nu răspunde afecţiunii dumneavoastră. Iar afirmaţia dumneavoastră, *„Nu pot suporta asta!"*, semnifică neputinţa de a fi fericit

pentru tot restul vieţii în cazul în care ea nu vă va iubi niciodată. Ceea ce, de asemenea, este nerealist, pentru că motivul principal al nefericirii dumneavoastră este că aţi ajuns *să credeţi* acest lucru!

Puteţi DISPUTA la modul realist nu numai CONVINGERILE IRAŢIONALE conform cărora persoana iubită trebuie neapărat să vă împărtăşească dragostea, dar şi aserţiunile derivate din asemenea CONVINGERI, cum ar fi CONVINGERILE nerealiste că este groaznic să nu fiţi iubit de cineva anume şi că nu puteţi suporta, pur şi simplu, realitatea de a nu obţine de la celălalt o dragoste pe măsura celei pe care vreţi dumneavoastră s-o primiţi. În cadrul T.C.E.R., CONVINGERILE IRAŢIONALE sunt invariabil nerealiste sau antiempirice; iar dumneavoastră le puteţi DISPUTA şi transforma adoptând o atitudine riguros realistă şi cercetând atent faptele caracteristice atât existenţei dumneavoastră, cât şi a celuilalt.

METODE LOGICE DE DISPUTARE A CONVINGERILOR IRAŢIONALE

Convingerea conform căreia „persoana iubită trebuie neapărat să răspundă afecţiunii mele" şi diferitele păreri corelate care o însoţesc de obicei sunt destul de lipsite de logică şi nu decurg neapărat din supoziţia dumneavoastră de tipul: „Deoarece o iubesc foarte mult pe persoana X şi aş fi foarte fericit dacă şi ea m-ar iubi cu aceeaşi intensitate, aşadar ea trebuie neapărat să mă iubească şi să persevereze în sentimentele sale la nesfârşit." Dacă vreţi să renunţaţi la această idee şi s-o transformaţi într-o CONVINGERE IRAŢIONALĂ, autoprotectoare, o puteţi DISPUTA formulând următoarele întrebări: „Care este explicaţia logică a aşteptării mele conform căreia, dacă eu o iubesc pe X, şi ea trebuie să mă iubească la fel de mult? Unde este legătura dintre dorinţa mea puternică de a mă bucura de această dragoste şi

imperativul de a o obţine ca atare? Trebuie neapărat ca persoana aceea să mă iubească doar pentru că eu aş avea de beneficiat de pe urma afecţiunii sale? Concluzia mea este formulată pe baza acestui fapt?"

Când vă adresaţi aceste întrebări într-o manieră suficient de perseverentă pentru a obţine un răspuns clar de la dumneavoastră înşivă, veţi descoperi că niciuna dintre pretenţiile personale la afecţiunea celui iubit nu are neapărat un temei logic. Din partea dumneavoastră este destul de logic să ajungeţi la această concluzie deoarece *vreţi* ca persoana iubită să răspundă afecţiunii pe care i-o arătaţi, sunteţi frustrat şi deprimat atunci când n-o face pentru că este evident că dorinţele nu vă sunt îndeplinite. Ori de câte ori vreţi ceva şi nu puteţi obţine, vă simţiţi frustrat în mod automat şi vă puteţi spune, pe bună dreptate: „Nu-mi sunt îndeplinite dorinţele, drept pentru care consider că mă aflu într-o situaţie nefericită sau inconfortabilă." Din punct de vedere raţional însă, nu puteţi depăşi această afirmaţie şi insistaţi ca, din cauză că sunteţi frustrat, să nu fiţi privat de ceva anume, altminteri viaţa nu prea mai merită să fie trăită. Ceea ce nu constituie neapărat o consecinţă logică.

Mai exact, haideţi să lansăm câteva provocări logice la adresa câtorva dintre concluziile dumneavoastră referitoare la faptul că nu sunteţi iubit aşa cum ar trebui de către persoana de care sunteţi îndrăgostit. Întrebaţi-vă, mai întâi: „Cum se explică de ce ea trebuie neapărat să ţină la mine şi să continue să mă iubească pentru totdeauna doar pentru că eu o iubesc foarte mult?" Răspuns: bineînţeles, nu se explică. Nu există nicio legătură între supoziţiile dumneavoastră – că o iubiţi şi că vă veţi simţi foarte frustrat dacă nu vă încă o iubiţi şi că vă veţi simţi foarte frustrat dacă nu vă întoarce afecţiunea – şi concluzia la care ajungeţi că ea trebuie să vă iubească. Ar fi preferabil, firește, ca acea persoană să vă iubească, dar nu rezultă neapărat că *trebuie* să vă iubească. Ea îşi rezervă dreptul, sau privilegiul, de a ţine sau nu la

dumneavoastră; şi poate, desigur, să-şi exercite acest drept într-un sens sau altul. Preferința dumneavoastră acută ca persoana respectivă să vă iubească n-o s-o determine să facă acest lucru.

În demersul de DISPUTARE a CONVINGERILOR dumneavoastră IRAȚIONALE vă puteți întreba apoi: „Care este legătura dintre dorința mea puternică de a obține dragostea persoanei iubite şi imperativul de a beneficia de aceasta?" Răspuns: nu există nicio legătură între cele două elemente. Oricât de puternică ar fi dorința dumneavoastră de a vă bucura de dragostea ei, persoana vizată nu trebuie neapărat să fie legată de dorința respectivă şi să-i dea curs îndrăgostindu-se de dumneavoastră. Preferința dumneavoastră acută nu este un imperativ pentru celălalt. Dacă ar fi, ea v-ar iubi cu siguranță. În mod evident însă, ea *nu trebuie* să rezoneze cu dorința dumneavoastră. Nimeni din această lume nu este obligat să dea curs dorinței noastre individuale, în afară de cazul în care un pistol pus la tâmplă ar putea schimba opțiunea unora. Chiar şi aşa, s-ar putea ca unele persoane să aleagă mai degrabă moartea.

În cazul persoanei iubite însă, nu aveți o armă şi, chiar dacă ați avea-o, tot n-ar fi obligată să cedeze în fața dorinței dumneavoastră şi să vă iubească. Într-adevăr, este foarte puțin probabil că o va face!

DISPUTÂNDU-VĂ logic CONVINGERILE IRAȚIONALE, începeți să înțelegeți că, în realitate, nu este obligatoriu ca dorințele dumneavoastră să fie îndeplinite. Chiar dacă ați ajunge în pragul morții din cauză că nu sunteți iubit de persoana asupra căreia se focalizează afecțiunea dumneavoastră, nu înseamnă că acesteia chiar trebuie să-i pese de ceea ce vi se întâmplă. Dacă vrea, poate la fel de bine să vă lase să muriți!

Este important să înțelegeți că vă puteți DISPUTA oricând în mod realist imperativele, recomandările, trebuințele şi solicitările imperative şi că, procedând astfel, nu aveți în-

totdeauna un motiv de a vă dori ceva anume, că nu este sfârşitul lumii dacă nu obțineți ce vreți, că vă puteți împăca cu sentimentul acesta şi că nu sunteți o persoană blamabilă dacă vă comportați mai dificil decât ar trebui. Puteți accepta, în acelaşi timp, că solicitările de proporții pe care le adresați dumneavoastră înşivă, celorlalți oameni şi condițiilor universale nu sunt deloc logice: deşi ați prefera să realizați bine lucruri importante, pentru ca ceilalți să vă trateze cu respect şi amabilitate şi pentru ca împrejurările să acționeze în favoarea dumneavoastră, preferințele pe care le aveți în toate aceste privințe *nu trebuie* să fie îndeplinite vreodată. Este ilogic să perseverați ca acestea să se realizeze *deoarece* dumneavoastră vă doriți asta din toată inima. Nu este musai să se întâmple.

„Dar", ați putea obiecta dumneavoastră, „să presupunem că propriul meu eşec, faptul de a fi tratat necorespunzător de ceilalți şi de a trăi în condiții inadecvate, mă afectează şi mă distruge. Atunci, nu este adevărat că, pentru a nu sucomba, trebuie să obțin anumite lucruri, trebuie să fiu tratat adecvat de către ceilalți şi că circumstanțele de mediu trebuie să-mi ofere un trai decent?"

Este un raționament destul de adevărat şi constituie o deducție logică. Uneori, viața însăşi depinde de un anumit succes, de a fi tratat corespunzător şi de a trăi în condiții decente. Deci, dacă vreți să vă asigurați un mod optim de existență, trebuie să depindeți de anumite lucruri. Dar țineți minte! – nu există absolut niciun motiv pentru care *trebuie* să trăiți. Veți muri oricum în cele din urmă, chiar de-ar fi să atingeți vârsta de o sută de ani. Dar nu există niciun motiv pentru care trebuie să trăiți mult sau să muriți în linişte şi fără dureri ori să fiți fericit în viață. Toate aceste lucruri sunt de preferat, dar nu constituie imperative absolute. Dacă le considerați astfel sau apreciați că oricare dintre celelalte lucruri pe care vi le doriți sunt absolut necesare, veți ajunge

cu siguranță anxios. Nevoile și dorințele dumneavoastră sunt legitime și, într-un anumit sens, juste, prin simplul fapt că le nutriți. Dar nu aveți *absolută nevoie* de ceea ce doriți. Chiar deloc! Dacă aveți impresia că da, veți trăi într-o anxietate perpetuă!

METODE PRACTICE ȘI PRAGMATICE DE DISPUTARE A CONVINGERILOR IRAȚIONALE

O altă modalitate de a vă DISPUTA CONVINGERILE IRAȚIONALE, mai ales opțiunile și imperativele absolute, și de a le readuce la stadiul de preferințe este numită metoda practică, pragmatică sau euristică. Pentru a o folosi, vă raportați la una sau la mai multe dintre CONVINGERILE dumneavoastră IRAȚIONALE și vă întrebați: „Unde mă va duce această CONVINGERE IRAȚIONALĂ dacă mă detașez de ea? Ce CONSECINȚE va avea? După toate probabilitățile, mă va face fericit sau nefericit? Ce este cel mai posibil să se întâmple dacă o mențin și refuz cu încăpățânare să renunț la aceasta?"

Să luăm în discuție aceeași CONVINGERE IRAȚIONALĂ care suna cam așa: „Iubesc foarte mult această persoană, drept pentru care ea trebuie să-mi întoarcă afecțiunea. Este *groaznic* dacă nu se întâmplă acest lucru! *Nu pot tolera* să nu mă iubească! Faptul că nu reușesc să-i câștig afecțiunea face din mine o ființă incompetentă, lipsită de valoare!"

Vă invit să DISPUTAȚI și să lansați o provocare la adresa acestei CONVINGERI la modul activ și pragmatic, după cum urmează: „Dacă nutresc cu adevărat această CONVINGERE, încotro mă va duce ea?" Răspuns: mă va face să fiu foarte anxios atunci când încerc să ghicesc dacă celălalt răspunde sau nu afecțiunii mele și foarte deprimat în cazul în care descopăr că n-o face. „Este chiar atât de *groaznic* dacă persoana iubită mea nu ține la mine la fel de mult precum țin eu

la ea?" Răspuns: nu, chiar n-o să fie groaznic, pentru că nu este nici măcar atât de rău pe cât pare. Dar dacă voi gândi că e ceva cumplit, voi ajunge să mă simt la fel, deoarece nutresc persistent această idee prostească. „Dacă perseverez în această CONVINGERE, aceasta mă va face să mă simt fericit sau nefericit?" Răspuns: mă va face să mă simt destul de nefericit, cu excepția cazului în care am garanția că persoana iubită îmi răspunde cu aceeași dragoste și că va continua s-o facă și în viitor. Dar, firește, nu dețin nicio astfel de garanție. Deci mă voi afla mereu în pericolul de a fi anxios și nefericit. „Ce este cel mai posibil să se întâmple dacă perseverez să urmez această CONVINGERE și refuz cu încăpățânare să renunț la ea?" Răspuns: voi continua să fiu excesiv de anxios până când și numai dacă nu descopăr că persoana iubită chiar ține la mine cu adevărat. Chiar și atunci, voi fi anxios în continuare pentru că-mi voi da seama că pot oricând să pierd dragostea ei și că nu pot, prin însăși natura mea, să fiu fericit altfel.

Această modalitate practică sau pragmatică de DISPUTARE reprezintă însăși esența T.C.E.R. și a altor metode similare de combatere a anxietății. Deoarece CONVINGERILE IRAȚIONALE referitoare la reciprocitatea afecțiunii – sau la a dobândi orice altceva din lume – vă impun că trebuie să obțineți ceea ce vreți pentru a fi o persoană fericită și încrezătoare, în caz contrar veți fi absolut nefericit. Așadar, dacă recurgeți la forma pragmatică de DISPUTARE a acestor CONVINGERI IRAȚIONALE, veți ajunge să constatați că nu este nevoie să perseverați în acestea – decât dacă vreți să vă simțiți extraordinar de anxios și deprimat. CONVINGERILE IRAȚIONALE sunt ideale în acest sens! Dar dacă vă doriți, dimpotrivă, să fiți cât mai fericit, dar și productiv și eficient, veți vedea că CONVINGERILE IRAȚIONALE sunt fatale și cauzează o stare perpetuă de nefericire. În afară de cazul în care nu sunteți complet nebun, veți ajunge probabil să renunțați la

acestea în favoarea unor CONVINGERI RAȚIONALE sau pentru niște preferințe realiste.

În orice caz, vă recomandăm să recurgeți perseverent la toate cele trei forme majore de DISPUTARE a CONVINGERILOR IRAȚIONALE: DISPUTAREA realistă, cea logică și cea practică. Continuați să procedați astfel cu atât mai mult cu cât, ca om, aveți oricum tendința de a nutri CONVINGERI IRAȚIONALE, le alimentați timp de mai mulți ani, vă obișnuiți cu acestea și vă simțiți destul de confortabil în a le menține. Așadar, pentru a renunța la acestea și pentru a le face nefuncționale, ar fi mai bine să le DISPUTAȚI consistent în toate cele trei modalități menționate.

Dacă sunteți, de asemenea, anxios pentru că ați dezvoltat anxietatea de a nu fi iubit de persoana de care sunteți îndrăgostit, această a doua formă de anxietate este considerată de T.C.E.R. ca fiind o ADVERSITATE^2. Apoi, este posibil să nutriți CONVINGERI IRAȚIONALE (CI^2) despre această A^2, cum ar fi: „*Trebuie* să nu mai fiu exagerat de anxios! Ce îngrozitor! *Nu-mi mai suport* propriile sentimente de anxietate! *Nu sunt bun de nimic* din cauză că sunt atât de vulnerabil de anxios!" În consecință (C^2), ați ajuns să fiți anxios din cauza anxietății dumneavoastră.

Pentru a vă DISPUTA CI^2, puteți lansa următoarea provocare logică: „Cum se explică de ce, dacă sunt anxios, mă simt *groaznic* și *nu pot suporta* asta?" Răspuns: „Nu se explică. Este o situație foarte nefericită că sufăr de anxietate din cauza anxietății pentru că nu-mi place să mă simt astfel. Dar starea în sine nu este *atât de* rea, o pot *suporta* și pot fi totuși destul de fericit. Este o prostie să gândesc că faptul de a nutri un *sentiment* negativ, cum ar fi anxietatea mea, ar face *din mine* o persoană rea."

Pentru a vă DISPUTA CI^2, ar trebui de asemenea să le puneți sub semnul întrebării la modul pragmatic: „Ce se va întâmpla dacă îmi impune să nu fiu anxios și mă voi disprețui

pentru acest lucru?" Răspuns: „Nimic! Sunt anxios din cauza anxietății mele!"

Astfel, puteți aproape întotdeauna să descoperiți cum CONVINGERILE IRAȚIONALE generează anxietatea inițială și le puteți DISPUTA și supune unui proces de transformare; puteți de asemenea, dacă ați dezvoltat o stare de anxietate despre anxietate (C^2), să vă descoperiți CI^2, să le DISPUTAȚI și să vă minimizați simptomele secundare de anxietate.

În decursul practicării TERAPIEI COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL, subiecții sunt încurajați, așa cum voi sublinia mai jos în cadrul acestei cărți, să aplice o serie de teme pentru acasă – este vorba despre sarcini cognitive, comportamentale și emoționale – și să le execute cu perseverență și consecvență. Pentru a le fi de ajutor în acest sens, Institutul Albert Ellis a pus la punct o metodă de autocontrol de aplicare a T.C.E.R., la care puteți apela pentru a vă dezvolta propria procedură de DISPUTARE și pentru a obține ca rezultat CONVINGERI IRAȚIONALE sau FILOZOFII NOI și EFICIENTE. Acestea sunt ilustrate în schița de la paginile 82-85.

Schița respectivă subliniază câteva dintre sarcinile mentale pe care le puteți practica. Începeți cu dezechilibrul pe care îl resimțiți, cu CONSECINȚELE, adică cu emoțiile negative majore și cu manifestările comportamentale autodistructive. Apoi, vă întrebați ce EVENIMENTE ACTIVATOARE sau ADVERSITĂȚI puteau să preceadă și să provoace aceste CONSECINȚE. După aceea, realizați o listă a CONVINGERILOR IRAȚIONALE (CI), apoi le DISPUTAȚI (D) și veți ajunge să vă elaborați propria etapă F, a FILOZOFIILOR NOI și EFICIENTE și a EMOȚIILOR și COMPORTAMENTELOR EFICIENTE.

A (EVENIMENT ACTIVATOR)

- Expuneţi pe scurt situaţia care vă provoacă o stare de disconfort.
- Un A poate fi *intern* sau *extern*, *real* sau *imaginar*.
- Un A se poate desfăşura în *trecut*, *prezent* sau *viitor*.

CI (CONVINGERI IRAŢIONALE)

Pentru a identifica CI, luaţi în considerare:

- SOLICITĂRILE DOGMATICE (imperative, recomandări)
- AMPLIFICAREA LATURII NEGATIVE (Este cumplit, groaznic, oribil.)
- TOLERANŢA REDUSĂ LA FRUSTRARE (Nu suport asta.)
- APRECIEREA DE SINE/A CELORLALŢI [Eu sunt/el/ea este rău/rea, lipsit(ă) de valoare.]

D (DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAŢIONALE)

Pentru a le disputa, întrebaţi-vă:

- Unde mă ţine blocat această CONVINGERE? Este aceasta *de ajutor* sau e *autodistructivă*?
- Unde este dovada care susţine existenţa CONVINGERII mele IRAŢIONALE? *Corespunde realităţii*?
- CONVINGEREA mea este *logică*? Este o consecinţă a preferinţelor mele?
- Este ea de-a dreptul îngrozitoare (atât de rea pe cât ar putea fi)?
- Chiar nu pot s-o *suport*?

© Windy Dryden & Jane Walker 1992. Revizuit de Institutul Albert Ellis, 1996.

DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAŢIONALE care provoacă anxietate

C (CONSECINŢE)

Emoţii negative majore nesănătoase:

Comportamente autodistructive majore:

Emoţiile negative nesănătoase includ:

• Anxietatea • Depresia • Furia • Toleranţa scăzută la frustrare
• Jena/Stânjeneala • Durerea • Gelozia • Vina

CR (CONVINGERI RAŢIONALE)

E (EFECT NOU)

Emoţii negative sănătoase noi:

Comportamente constructive noi:

Cu scopul de a gândi mai raţional, optaţi pentru:

- PREFERINŢE NEDOGMATICE (dorinţe, nevoi, dorinţe)
- EVALUAREA CARACTERULUI NEGATIV (Este rău, nefericit.)
- TOLERANŢĂ RIDICATĂ LA FRUSTRARE (Nu-mi place, dar pot să suport.)
- APRECIEREA PARŢIALĂ DE SINE/A ALTORA (Eu şi mulţi alţii suntem persoane falibile.)

Emoţiile negative sănătoase includ:

- Dezamăgirea
- Preocuparea
- Neplăcerea
- Tristeţea
- Regretul
- Frustrarea

A (EVENIMENT ACTIVATOR)

Este programat un test dificil pentru un curs pe care vreau neapărat să-l absolv.

- Expuneţi pe scurt situaţia care vă dezechilibrează.
- Un A poate fi *intern* sau *extern*, *real* sau *imaginar*.
- A poate fi un eveniment care se desfăşoară în *trecut*, *prezent* sau *viitor*.

CI (CONVINGERI IRAŢIONALE)

Trebuie neapărat *să obţin rezultate bune la test. Dacă obţin rezultate slabe sau dacă sunt respins, voi dovedi că sunt o persoană necorespunzătoare!*

Este ***groaznic*** *să nu absolv acest curs şi să nu obţin punctajul maxim.*

D (DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAŢIONALE)

De ce trebuie neapărat să trec acest test?

Dacă îl ratez, asta chiar va dovedi despre mine că sunt o persoană necorespunzătoare?

Este într-adevăr ***groaznic*** *– (atât e rău pe cât ar putea fi) – faptul de a nu absolvi acest curs?*

Dacă voi continua să cred că trebuie să trec acest test şi că este cu adevărat groaznic să nu absolv cursul, ce rezultate voi obţine?

Pentru a identifica CI, luaţi în considerare:

- SOLICITĂRILE DOGMATICE (imperative, recomandări)
- AMPLIFICAREA LATURII NEGATIVE (Este cumplit, groaznic, oribil.)
- TOLERANŢA SCĂZUTĂ LA FRUSTRARE (Nu suport asta.)
- APRECIEREA DE SINE/A ALTORA [Eu sunt/el/ea este rău/rea, lipsit(ă) de valoare.]

Pentru a le DISPUTA, întrebaţi-vă:

- Unde mă ţine blocat această CONVINGERE? Este aceasta *de ajutor* sau e *autodistructivă*?
- Unde este dovada care susţine existenţa CONVINGERII mele IRAŢIONALE? *Corespunde realităţii*?
- CONVINGEREA mea este *logică*? Este o consecinţă a preferinţelor mele?
- Este aceasta de-a dreptul *îngrozitoare* (atât de rea pe cât ar putea fi)?
- Chiar nu pot s-o *suport*?

© Windy Dryden & Jane Walker 1992. Revizuit de Institutul Albert Ellis, 1996.

C (CONSECINŢE)

Emoţii negative nesănătoase majore: *Anxietatea severă referitoare la trecerea testului*

Comportamente autodistructive majore: *Evitarea frecventării unor cursuri sau obţinerii acelor joburi care necesită susţinerea unui test.*

Emoţiile negative nesănătoase includ:

• Anxietatea • Depresia • Furia • Toleranţa scăzută la frustrare
• Jena/Stânjeneala • Durerea • Gelozia • Vina

CR (CONVINGERI RAŢIONALE)

Nu există absolut niciun motiv pentru care ar trebui să obţin rezultate bune la acest test, deşi ar fi preferabil să se întâmple acest lucru.

Dacă înregistrez un eşec, nu va fi plăcut deloc, dar asta nu face din mine o persoană inadecvată.

Faptul de a nu absolvi cursul nu va fi ***groaznic****, ci oarecum de nedorit.*

Dacă voi continua să cred că trebuie să absolv acest curs, voi persevera în anxietate, dar nici asta nu va fi cu adevărat groaznic.

E (EFECT NOU)

Emoţii negative sănătoase noi:

Sentimente de preocupare şi dezamăgire, dar nu de anxietate, cu privire la absolvirea cursului, şi de depăşire a stării de dprimare dacă nu reuşesc să trec testul.

Comportamente constructive noi:

A nu mă eticheta pe mine însumi o persoană inadecvată dacă nu absolv cursul.

A nu amâna să aplic pentru joburi care necesită un test.

Cu scopul de a gândi mai raţional, optaţi pentru:

- PREFERINŢE NEDOGMATICE (dorinţe, nevoi, doleanţe)
- EVALUAREA CARACTERULUI NEGATIV (Este rău, de nedorit.)
- TOLERANŢĂ RIDICATĂ LA FRUSTRARE (Nu-mi place, dar pot să suport.)
- APRECIEREA PARŢIALĂ DE SINE/A ALTORA (Eu şi mulţi alţii suntem persoane falibile.)

Emoţiile negative sănătoase includ:

- Dezamăgirea
- Preocuparea
- Neplăcerea
- Tristeţea
- Regretul
- Frustrarea

La paginile 82-85, a fost prezentată o metodă de autocontrol a T.C.E.R. (completată de un subiect tipic căruia i se aplică un test de stabilire a anxietății înainte de a urma un curs pe care vrea neapărat să-l absolve sau de a susține un test pentru obținerea unei slujbe).

Dacă aplicați aceste formulare în mod regulat, mai ales atunci când vă însușiți pentru prima dată principiile și practica T.C.E.R. pentru a vă rezolva problemele de anxietate, veți deveni adeptul identificării și DISPUTĂRII CONVINGERILOR IRAȚIONALE și veți ajunge să dezvoltați FILOZOFII NOI și EFICIENTE și EMOȚII și COMPORTAMENTE EFICIENTE.

6

Folosirea unor afirmații despre sine pentru a face față situației rațional

TERAPIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL (T.C.E.R.) oferă multe metode pe care le puteți folosi pentru a vă controla anxietatea și pentru a diminua sentimentele de depresie, supărare, inadaptare personală și autocompătimire. Pentru că se etichetează pe ei înșiși în diferite feluri, oamenii pot recurge la o diversitate de tehnici pentru a pune capăt unei anumite tendințe. Mai mult, așa cum am subliniat în prima mea prezentare despre T.C.E.R. la conferința anuală a Asociației Americane de Psihologie, de la Chicago, din 1956, felul de a gândi, de a simți și de a se comporta al oamenilor nu reprezintă, sub nicio formă, procese individualizate, ci toate cele trei aspecte sunt strâns interrelaționate. Vă confruntați cu ADVERSITATEA și vă gândiți la ea, dar manifestați totodată sentimente bine conturate cu privire la aceasta. În plus, sentimentele dumneavoastră includ gânduri și comportamente semnificative; acțiunile pe care le desfășurați presupun, la rândul lor, sentimente și idei importante.

Așadar, atunci când sunteți supărat din cauza unei ADVERSITĂȚI reale sau potențiale, trebuie să înțelegeți modul de gândire și manifestările de comportament caracteristice supărării pe care o resimțiți; iar atunci când vreți să vă simțiți mai puțin sau *deloc* supărat, mai bine ați folosi câteva metode cognitive, emoționale și comportamentale pentru

a vă atinge scopul. O dată în plus, T.C.E.R. este o terapie multistrategică de pionierat care foloseşte practic tot timpul un număr de metode variate pentru a vă reduce emoţiile perturbatoare, laolaltă cu gândurile şi sentimentele care le însoţesc. Capitolul de faţă şi alte câteva care urmează vor explora un anumit număr de metode diferite de gândire, împreună cu DISPUTAREA directă a CONVINGERILOR IRAŢIONALE, pentru a vă ajuta să vă controlaţi anxietatea.

A.C.C.-ul complet al T.C.E.R. include şi punctele D şi E. La punctul D, vă DISPUTAŢI CONVINGERILE IRAŢIONALE care vă provoacă starea de anxietate, iar la punctul E ajungeţi la configurarea unui set nou de CONVINGERI, numit şi FILOZOFII NOI şi EFICIENTE, care transformă semnificativ aceste CONVINGERI IRAŢIONALE în CONVINGERI IRAŢIONALE.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A ACŢIONA

Unul dintre clienţii mei, John, o persoană stabilă şi echilibrată în general, se bucura de succes în meseria sa, cea de profesor de muzică, şi avea o relaţie bună cu soţia şi copiii. Cu toate acestea, era foarte anxios în ceea ce priveşte susţinerea unui recital de vioară o dată sau de două ori pe an, eveniment organizat de şcoala la care preda. A.C.C.D.E.-ul său arăta cam aşa:

A (ADVERSITATE posibilă) John era programat să susţină recitalul peste câteva luni şi, cu toate că era un violonist de excepţie, era îngrozit la gândul că s-ar putea să nu se descurce atât de bine în cadrul evenimentului ca atare. Avea să fie audiat de propriii săi elevi de la orele de muzică şi s-ar fi putut ca aceştia să-l critice aspru.

CR (CONVINGERI RAŢIONALE) „S-ar putea să susţin un recital slab şi să fiu aspru criticat, ceea ce ar fi o adevărată nefericire. Deşi aşa ceva ar fi cu adevărat de nedorit şi neplăcut, nimic catastrofal nu se va întâmpla. De asemenea, s-ar putea să mă descurc de fapt cât se poate de bine şi să fiu apreciat de public."

C (CONSECINŢELE CR) O anumită doză de preocupare care l-a determinat pe John să exerseze destul de mult pentru ca recitalul să aibă succes.

CI (CONVINGERI IRAŢIONALE) „*Trebuie neapărat* să am o prestaţie bună în cadrul acestui recital! În caz contrar, publicul va râde de mine, ceea ce ar fi cumplit! Statutul meu de profesor de muzică va fi grav afectat, ceea ce nu pot nici măcar să suport! Dacă am o prestaţie slabă, nu sunt doar un violonist de nimic, ci şi o persoană inadecvată profesional!"

C (CONSECINŢELE CI) Anxietate severă: evită să exerseze la vioară deoarece, de fiecare dată când o face, îşi aduce aminte că este posibil să eşueze în cadrul recitalului şi să fie aspru criticat din cauza unei prestaţii slabe.

D (DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAŢIONALE) „De ce trebuie neapărat să am o prestaţie excelentă la acest recital, numai fiindcă asta mi-ar aduce respectul şi aprecierea celorlalţi?"

F (FILOZOFIA NOUĂ şi EFICIENTĂ) „Nu există niciun motiv pentru care ar trebui să susţin un recital de excepţie deşi, firească, este de dorit să se întâmple acest lucru."

D (DISPUTARE) „Chiar va râde publicul de mine dacă voi susţine un recital de o calitate îndoielnică?"

F (FILOZOFIA NOUĂ şi EFICIENTĂ) „Este posibil ca unii chiar să râdă de mine, dar majoritatea vor da din cap şi vor spune că n-am fost în cea mai bună formă a mea în seara aceea. Dacă unii – sau chiar toţi – dintre ascultătorii mei vor râde de mine, de ce-ar fi asta aşa de groaznic? Păi n-ar fi. Ar fi de-a dreptul jenant, dar nici pe departe cel mai rău lucru care mi s-ar fi putut întâmpla. *Groaznic* este dacă situaţia ar fi atât de rea, încât posibilitatea ocurenţei sale trebuie

exclusă din capul locului. Dar dacă aceasta se produce, înseamnă că aşa trebuie să se întâmple. Cu siguranţă, n-o să-mi placă. Dar nici n-aş *defini*-o ca fiind groaznică."

D (DISPUTARE) „Susţinerea unui recital slab îmi va afecta cu ceva statutul profesoral?"

F (FILOZOFIA NOUĂ şi EFICIENTĂ) „Nu, probabil că nu. Doar pentru că n-am susţinut un recital bun o dată nu înseamnă că sunt un profesor de muzică slab. Nu sunt mulţi cei care să-mi conteste valoarea profesorală. Şi chiar dacă mi-aş pierde o parte din credibilitatea profesorală, de ce adică nu aş putea face faţă acestei situaţii?

Cu siguranţă că pot. N-o să mor din asta. E absolut sigur că n-o să fiu concediat. Şi pot să mă bucur de multe alte lucruri în viaţă dacă profesia nu-mi oferă atât de multă plăcere."

D (DISPUTARE) „Dacă susţin un recital slab, asta chiar înseamnă că sunt un violonist fără valoare şi o persoană ineficientă?"

F (FILOZOFIA NOUĂ şi EFICIENTĂ) „Nu. Asta va însemna mai degrabă că m-am descurcat destul de slab la acest recital, dar că aş putea avea o prestaţie la fel de bună la următoarele cum se întâmpla altădată. Şi chiar dacă aş fi slab ca violonist, asta mă transformă automat şi într-o persoană ineficientă? Nicidecum! Stilul de a cânta la vioară nu are nimic de-a face cu felul meu de-a fi, ca om. Prezint o diversitate de trăsături şi mă implic în multe activităţi, unele bune, altele rele. Aşadar, dacă am o prestaţie rea ca violonist, nu înseamnă neapărat că sunt şi o persoană rea, la fel cum statutul de bun violonist nu garantează automat şi calitatea mea umană. A afirma că sunt o persoană bună sau una rea presupune o operaţie de generalizare şi nu înseamnă nimic, în realitate. Sunt un om care face unele lucruri bine şi pe altele prost, inclusiv modul de a cânta foarte bine la vioară uneori şi alteori inexpresiv, mai ales atunci când sunt neliniştit. Dacă nu reuşesc să am o prestaţie bună de data asta, voi exersa mai mult şi sper să mă descurc mai bine data viitoare."

Dacă îşi realizează propriul ACC al T.C.E.R. în maniera de mai sus, John va fi mai întâi neliniştit gândindu-se la recital, apoi se va calma şi va cânta probabil destul de bine în momentul concertului. Altminteri, îi va părea probabil destul de rău şi va regreta că n-a interpretat atât de bine pe cât ar fi vrut, dar nu se va simţi anxios sau deprimat.

Urmând procedura de DISPUTARE, John a ajuns la F, reprezentând o serie de FILOZOFII NOI şi EFICIENTE. Ori de câte ori vă simţiţi anxios şi recurgeţi apoi la metoda activă de DISPUTARE T.C.E.R. parcurgând-o până la capăt, aveţi tendinţa de a ajunge în punctul F. În acest fel, nu numai că veţi deveni mult mai puţin anxios vizavi de un posibil eşec sau o potenţială respingere, ci veţi reuşi să stabiliţi o strategie proprie de a vă diminua anxietatea în privinţa altor posibile eşecuri, respingeri şi disconforturi viitoare.

Pentru a vă consolida strategia de DISPUTARE şi de formulare a FILOZOFIEI NOI şi EFICIENTE, notaţi-vă pe o hârtie câteva aserţiuni pentru controlul raţional la care puteţi apela pentru a vă diminua anxietatea. Puteţi recurge la acestea şi în viitor, atunci când depistaţi la dumneavoastră tendinţa de a vă manifesta anxios. Puneţi-le pe hârtie, meditaţi asupra lor şi, prin repetiţie, lăsaţi-le să vă pătrundă în minte şi în inimă. Când am lucrat cu John asupra temerii sale de a susţine un recital de vioară slab, pentru a face faţă situaţiei raţional, afirmaţiile sale au căpătat următoarea expresie: „Nu trebuie neapărat să mă descurc bine la acest recital, deşi normal că ar fi preferabil să se întâmpla acest lucru. Şi dacă nu, n-o să fie în niciun caz sfârşitul lumii."

„Dacă unii se vor distra pe seama mea pentru că am susţinut un recital slab, nu trebuie să-i iau prea în serios. S-ar putea să aibă ei înşişi o problemă şi să fie foarte ostili. Dar, indiferent de situaţie, pot să fac faţă ironiilor fără să mă îngrozesc prea tare."

„Nimic nu este aşa de groaznic, nici măcar faptul de a avea o prestaţie ratată la acest recital. Cel mult, va fi neplăcut

să nu-i fac faţă, dar pot învăţa din experienţa asta străduindu-mă să mă descurc mai bine la concertele viitoare."

„Oamenii nu mă vor considera un profesor de muzică slab doar pentru că s-a întâmplat să nu fac faţă unui recital de vioară. Dacă reacţionează astfel, este clar că au prejudecăţi şi nu trebuie să-i iau prea în serios. Cred că sunt un profesor de muzică destul de bun, chiar dacă s-ar putea să nu fiu la fel de convingător atunci când interprez la vioară."

„Probabil că statutul meu de profesor de muzică nu va fi afectat dacă nu susţin un recital bun. Dar dacă totuşi se întâmplă aşa ceva, o să mă resemnez şi o să pot să-mi văd mai departe de activitatea mea profesorală, şi chiar s-o fac onorabil."

„Susţinerea unui singur recital slab nu mă transformă într-un violonist lamentabil. Chiar şi cei mai buni violonişti au uneori prestaţii slabe. Şi chiar dacă, din întâmplare, se dovedeşte că sunt un violonist fără valoare, asta tot nu face din mine o persoană ineficientă. A cânta la vioară este unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le fac. Există activităţi la care sunt foarte bun. Nu sunt o persoană rea nici dacă aş cânta prost la vioară cu ocazia fiecărui recital în parte. Mai bine îmi îmbunătăţesc stilul sau renunţ să mai practic vioara."

Aşadar, atunci când vă DISPUTAŢI CONVINGERILE IRAŢIONALE şi ajungeţi la F, punctul FILOZOFIEI NOI şi EFICIENTE, filozofia respectivă ia în general forma unor afirmaţii pentru a face faţă situaţiei raţional. Le puteţi depăşi, le puteţi îmbunătăţi şi obţineţi un număr de afirmaţii similare pentru a face faţă unei situaţii în mod raţional, afirmaţii pe care le puteţi aplica oricărei situaţii curente de anxietate cu care vă confruntaţi, ceea ce vă va ajuta să vă diminuaţi anxietatea pe viitor. Aceste afirmaţii despre sine constituie o formă de gândire pozitivă. Le puteţi crea fără a parcurge procedura de DISPUTARE realistă, logică şi practică a CONVINGERILOR IRAŢIONALE, dar le puteţi genera de asemenea într-o manieră ultraoptimistă şi oarecum artificială.

De pildă, v-aţi putea spune, aşa cum a făcut şi John în timp ce îşi elabora propriile afirmaţii pentru a face faţă situaţiei raţional: „Nu contează deloc dacă voi avea o prestaţie bună sau una slabă la recitalul care va urma. Şi cui îi pasă, până la urmă? Eu voi cânta doar şi voi lăsa ca lucrurile să-şi urmeze cursul lor firesc. Sunt un tip pe cinste şi un profesor la fel şi, chiar dacă s-ar dovedi că sunt cel mai slab violonist din lume şi îmi pierd reputaţia de profesor de muzică iar ei mă concediază, cui naiba îi pasă?"

Acest tip de gândire pozitivă nerealistă poate funcţiona temporar pentru a vă tempera anxietatea, dar nu pentru mult timp. DISPUTAŢI-VĂ CONVINGERILE IRAŢIONALE şi, în acelaşi timp, pentru a face faţă situaţiei raţional, încercaţi să elaboraţi câteva afirmaţii realiste şi funcţionale. Meditaţi din nou asupra lor. Revizuiţi-le, apoi folosiţi-le pentru a vă vindeca de anxietatea curentă şi de cea viitoare.

7

Folosirea vizualizării şi a modelării pozitive

Aşa cum folosiţi afirmaţiile care vă ajută să faceţi faţă problemelor de anxietate în mod raţional, la fel puteţi recurge şi la vizualizările pozitive. Pentru a proceda astfel, imaginaţi-vă ceva care vă induce de obicei anxietate sau panică şi gândiţi-vă că reuşiţi să faceţi faţă cu succes acestei situaţii, fără să vă afecteze.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A VORBI ÎN PUBLIC

Sandra, analist programator la treizeci de ani, folosea vizualizarea pozitivă pentru a face faţă anxietăţii generate de vorbitul în public, pe care o dezvoltase încă de la vârsta de treisprezece ani. Evita întotdeauna să vorbească chiar şi în faţa unei audienţe restrânse, fiindcă se temea să nu îi tremure vocea sau să nu facă afirmaţii inadecvate şi toţi cei prezenţi să vadă cât este de vulnerabilă. Dar când era promovată, specificul profesiei îi impunea să se adreseze noilor săi subordonaţi pentru a le explica o parte dintre procedurile operative care au fost revizuite. Deşi cunoştea destul de bine aceste proceduri, era îngrozită la gândul că s-ar putea să nu le dea lămuriri satisfăcătoare, că toţi vor crede că este o incapabilă şi că va fi retrogradată la poziţia sa anterioară

mai puţin dezirabilă. S-a scuzat de câteva ori şi a amânat sesiunile de prezentare, dar în cele din urmă a fost nevoită să susţină una foarte importantă. Perspectiva aceasta a îngrozit-o atât de tare, încât abia putea să mai mănânce sau să doarmă.

Sub coordonarea mea terapeutică, Sandra a conştientizat rapid CONVINGERILE IRAŢIONALE care îi alimentau spaima de a vorbi în public: „Deoarece ştiu foarte bine cum funcţionează sistemul meu computerizat şi am fost promovată tocmai datorită acestei aptitudini, trebuie să fiu capabilă să ofer explicaţii clare şi convingătoare tuturor membrilor audienţei mele. Dacă nu pot face faţă cu succes sarcinii de a-i instrui în această privinţă, aşa cum se aşteaptă de la mine dată fiind noua poziţie pe care o ocup, atunci la ce mai sunt bună? Cu siguranţă, vor crede că sunt incompetentă şi că nu merit această promovare. Şi vor avea dreptate!"

Sandra şi-a conştientizat CONVINGERILE IRAŢIONALE şi le-a DISPUTAT. Ea a ajuns în punctul FILOZOFIEI NOI şi EFICIENTE conform căreia nu era o persoană incompetentă chiar dacă nu se descurca să ţină discursuri, ci doar una care, din cauza anxietăţii, se confrunta cu o serie de deficienţe ale vorbitului în public. Doar că voia să-şi eficientizeze la maxim FILOZOFIA NOUĂ şi EFICIENTĂ. A recurs astfel la vizualizarea pozitivă pentru a-şi întări concluziile.

S-a vizualizat mai întâi adresându-li-se ascultătorilor fără a fi anxioasă. S-a văzut preocupată exclusiv de procesul de instruire a celorlalţi, astfel încât a reuşit să se relaxeze vizavi de acest aspect. Imaginându-se astfel, a constatat că *s-ar putea* simţi confortabil vorbind în public şi gândul respectiv a făcut-o să fie mai puţin îngrozită în aceasta privinţă.

Apoi, Sandra şi-a imaginat că ascultătorii i-au adresat întrebări relevante despre prezentare şi că, fără să se panicheze, a reuşit să răspundă mulţumindu-i pe toţi. Vizualizând asta, a înţeles că putea într-adevăr să-şi controleze

atât conţinutul discursului, cât şi anxietatea. A mai simţit o oarecare neliniştе în privinţa anxietăţii, dar într-o mică măsură. Era îngrijorată, dar nu *hiper*îngrijorată.

Prin intermediul vizualizării pozitive perseverente şi al DISPUTĂRII continue a CONVINGERILOR IRAŢIONALE cu privire la *groaza* de a ţine un discurs ineficient, Sandra a susţinut prima prezentare publică cu o doză minimă de anxietate. A învăţat curând că poate să-şi controleze panica înainte ca aceasta s-o controleze pe ea şi, în decursul altor câteva luni, a început să aştepte cu nerăbdare viitoarele ocazii de a vorbi în public.

Şi dumneavoastră puteţi recurge la vizualizarea pozitivă în ceea ce priveşte anxietatea pe care v-o provoacă un anumit aspect, cum ar fi faptul de a vă prezenta la un interviu de angajare sau de a vă pregăti pentru susţinerea unui test, şi să vă imaginaţi că *sunteţi* în stare să întreprindeţi acţiunea respectivă cu o doză minimă de anxietate sau că sunteţi capabil să stăpâniţi şi să depăşiţi situaţia ori că vă simţiţi mai întâi anxios cu privire la necesitatea de a o pune în practică, dar că reuşiţi să faceţi faţă anxietăţii şi s-o controlaţi. În timp ce efectuaţi vizualizarea pozitivă, vă puteţi cerceta CONVINGERILE IRAŢIONALE care vă provoacă anxietate, cum ar fi afirmaţia: „Trebuie să îndeplinesc foarte bine această sarcină, altfel sunt o persoană incompetentă!", şi să DISPUTAŢI activ aceste CONVINGERI IRAŢIONALE. Vizualizarea pozitivă, laolaltă cu DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAŢIONALE, vă poate reduce considerabil anxietatea.

FOLOSIREA METODELOR DE MODELARE

Aşa cum a arătat Albert Brandura, dar şi alţi psihologi, faptul de a vă modela pe dumneavoastră înşivă după alţi oameni care nu sunt anxioşi în situaţiile care vă inspiră panică este o metodă eficientă de a vă controla anxietatea. Vorbiţi deci cu oamenii pe care îi cunoaşteţi despre modul în care

reuşesc ei să resimtă o minimă anxietate. Puteţi citi biografii şi autobiografii pentru a vedea câte personalităţi semnificative şi-au depăşit sentimentele de panică. Îi puteţi studia şi puteţi sta de vorbă cu profesori, conferenţiari şi conducători ai unor seminarii pentru a vedea dacă ei se confruntă cu probleme de anxietate şi cum izbutesc să şi le controleze. Discutaţi cu cei care reuşesc să fie calmi şi nestresaţi în condiţii destul de stresante şi descoperiţi ce atitudine au adoptat când s-au confruntat cu nişte condiţii similare. Vorbiţi cu oamenii care au fost odinioară foarte anxioşi cu privire la anumite lucruri şi care au făcut ceva anume pentru a-şi diminua sau elimina anxietatea şi vedeţi dacă dumneavoastră înşivă puteţi recurge la metodele lor pentru a vă minimiza temerile iraţionale.

8

Folosirea analizei costuri-beneficii pentru a vă controla anxietatea

Când sunteţi anxios cu privire la câteva condiţii problematice cu care urmează să vă confruntaţi, veţi manifesta tendinţa de a evita situaţia respectivă pentru a scăpa *temporar* de anxietate. Pe termen lung, în orice caz, probabil că aceasta se va amplifica. Astfel, dacă manifestaţi o fobie vizavi de folosirea ascensorului, chiar dacă n-aţi auzit vreodată ca cineva să fie rănit sau omorât din cauza asta, veţi evita să vă urcaţi în lifturi. Dar, de fiecare dată când faceţi asta, veţi avea tendinţa de a reflecta: „Dacă urc în acest lift, mi *s-ar putea* întâmpla lucruri groaznice! Deci *trebuie* să-l evit, pentru a preîntâmpina manifestarea acestor aspecte negative!" Vă reafirmaţi astfel faţă de dumneavoastră înşivă posibilitatea ivirii unor *consecinţe îngrozitoare* ale folosirii ascensorului şi vă amplificaţi fobiile.

În orice caz, dacă vă asumaţi riscul de a urca în lift şi faceţi asta de câteva ori, veţi vedea că nu vi se întâmplă nimic înspăimântător, ceea ce vă contrazice CONVINEGRILE anticipatoare de catastrofe, ajutându-vă de regulă să vă eliberaţi de fobii. Aşadar, problema dumneavoastră constă în a analiza *dezavantajele* pe care le implică evitarea folosirii lifturilor: faceţi o listă cu acestea şi analizaţi-le de câteva ori pe zi pentru a vă convinge de faptul că inconvenientele sau costul ultim al nefolosirii lifturilor sunt mai mari decât eventualele beneficii ale evitării lor. Prin intermediul analizei

costuri–beneficii vă încurajaţi să vă asumaţi riscurile pe termen scurt şi câştigurile pe termen lung pe care le implică faptul de a acţiona împotriva propriilor fobii. Deveniţi capabil astfel să vă controlaţi anxietatea nesănătoasă înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A ŞOFA

Jeri era extrem de anxioasă vizavi de condusul unei maşini, deşi era o şoferiţă bună care nu fusese niciodată implicată într-un accident, de aceea mergea şi se întorcea mereu de la serviciu cu bicicleta, autobuzul sau metroul. Prietena ei Joan avusese însă un accident de maşină şi, cu toate că nu a fost grav rănită, a început să evite ulterior maşinile. Iraţional, Jeri s-a modelat după Joan şi a dezvoltat o adevărată fobie pentru şofat, deşi faptul acesta prezenta o sumă de inconveniente considerabile pentru activitatea şi viaţa ei socială.

Am ajutat-o pe Jeri să-şi dea seama că principala sa CONVINGERE IRAŢIONALĂ arăta cam aşa: „*Am nevoie de o garanţie absolută* că nu voi fi implicată niciodată într-un accident de maşină şi că nu pot trece prin aşa ceva. Prin urmare, trebuie să evit şofatul sau chiar simplul fapt de a mă urca în maşină şi ca pasager!" Ea a DISPUTAT această CONVINGERE IRAŢIONALĂ prin a-şi demonstra că nu există o garanţie absolută, ci doar un grad mare de probabilitate că nu va fi grav rănită într-un accident de maşină.

În plus, Jeri a întreprins o analiză costuri–beneficii punând pe hârtie toate dezavantajele implicate de faptul de a se deplasa cu maşina şi toate avantajele riscării disconfortului iniţial de a se urca în acest mijloc de deplasare pentru a-şi depăşi fobiile. Procedând asdtfel, ea şi-a dat seama că este mult mai avantajos să se simtă inconfortabil *o vreme* încercând

să-şi depăşească anxietatea legată de maşini, decât să se simtă inconfortabil *pentru totdeauna* prin conservarea şi amplificarea acestei anxietăți.

Asemenea lui Jeri, puteți realiza şi dumneavoastră o analiză costuri–beneficii pentru a vă demonstra că este mult mai puțin costisitor să vă asumați disconfortul pe termen scurt de a vă expune unor temeri nerealiste şi de a le depăşi, decât de a prelua inconvenientele pe termen lung pe care le implică faptul de a trăi cu acestea, adesea pentru totdeauna.

Realizarea unei analize costuri–beneficii este adesea valoroasă pentru că îi ajută pe unii oameni să-şi depăşească anxietatea pe care o presupune dezvoltarea unor dependențe. De exemplu: sunt dependenți de fumat şi îşi promit lor înşişi că se vor lăsa, dar apoi consideră că disconfortul pe care îl implică această renunțare este atât de „groaznic", încât continuă să revină la vechile lor obiceiuri. Mai întâi devin anxioşi pentru că nu-şi respectă hotărârea de a se lăsa de fumat, întrucât le este teamă că nu vor reuşi să se țină de promisiunea făcută față de ei înşişi. Deci incertitudinea pe care o nutresc în această privință îi determină să devină anxioşi.

Pentru a înrăutăți şi mai mult lucrurile, se pot lăsa de fumat pentru un timp, după care se reapucă şi se învinovățesc pentru slăbiciunea lor „cumplită". Ei devin nesiguri şi mai anxioşi ca niciodată, ca rezultat al propriilor frustrări.

Dacă suferiți de acest tip dublu de anxietate alimentată de o anumită dependență, puteți recurge la metoda analizei costuri–beneficii în două sensuri majore:

1. Pentru a vă menține dependența, vă focalizați de obicei asupra avantajelor sale – de exemplu, plăcerea fumatului – şi înlăturați deliberat din minte dezvantajele: posibilitatea contractării unui enfizem sau a unui cancer de plămâni, cheltuielile presupuse de fumat şi disconfortul provocat nefumătorilor. Aşadar, dacă vă rezervați puțin timp pentru a face o listă cu dezavantajele multiple ale fumatului – care s-ar putea ridica până la zece sau chiar mai multe – şi vă asigurați

că le puneți pe hârtie şi vă concentrați serios asupra lor cel puțin de câte cinci ori pe zi, acestea se vor impregna în conştiința dumneavoastră, vă vor reduce temerile legate de renunțarea la fumat (sau la orice altă dependență) şi vă vor ajuta în mod considerabil să vă atingeți scopul. Este foarte posibil să constatați că inconvenientele şi costurile implicate de fumat pe care le analizați zi de zi de-abia dacă ajung la nivelul beneficiilor. Vă veți atenua astfel anxietatea de disconfort legată de „groaza" dificultății de a vă lăsa de fumat.

2. Puteți acționa de asemenea asupra dificultății de a renunța la fumat (sau la oricare altă dependență). Chiar dacă sunteți destul de ineficient în demersul dumneavoastră şi aveți tendința de a vă învinovăți pentru lipsa de putere, puteți proceda atunci la întocmirea unei liste a dezavantajelor distincte ale autoculpabilizării, apoi să treceți zilnic în revistă însemnările respective şi să vă oferiți o susținere autentică în procesul de obținere a ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIȚIONATE (A.S.N.). Acest exercițiu va elimina o doză considerabilă din anxietatea dumneavoastră, deoarece autocritica severă este o sursă pronunțată de anxietate.

Analiza costuri–beneficii nu vă va ajuta să faceți față tuturor formelor posibile de anxietate, dar aceasta poate fi adaptată câtorva dintre cele mai dăunătoare forme ale sale – cum ar fi cea care rezultă din frustrare – şi folosită în mod benefic. Comportamentul autodistructiv este generat adesea de refuzul dumneavoastră de a vă focaliza asupra dezavantajelor implicării în acest tip de activitate. Folosirea analizei costuri–beneficii vă activează capacitatea de concentrare şi întrerupe tendința dumneavoastră de a vă sabota singur pe termen lung atunci când luați în considerare doar satisfacțiile pe care vi le oferă dependențele nesănătoase.

9

Folosirea metodelor educative pentru a vă controla anxietatea

UTILIZAREA MATERIALELOR PSIHOEDUCATIVE

Când am început să practic pentru prima oară T.C.E.R., în ianuarie 1955, am constatat că unii dintre clienții mei anxioşi au obținut la fel de mult sau chiar mai mult ajutor din lectura articolelor şi a cărților mele publicate decât datorită şedințelor de terapie ca atare. James, de pildă, care dezvoltase o anxietate considerabilă cu privire la performanțele lui sexuale, îşi spunea adesea: „Trebuie să fiu capabil să-mi mențin erecția şi să-mi satisfac iubita în timpul actului sexual, altfel sunt un neputincios din punct de vedere sexual!" Această CONVINGERE IRAȚIONALĂ îl făcea adesea impotent, apoi se autoînvinovățea pentru impotența lui, devenind astfel şi mai anxios. În cadrul primelor noastre şedințe de T.C.E.R., el s-a bucurat de oarecare succes în DISPUTAREA CONVINGERILOR sale IRAȚIONALE, dar apoi a citit câteva dintre lucrările mele despre sex reunite în volumul *American Sexual Tragedy* (*Tragedia sexuală americană*) şi unele dintre articolele mele, „Psychosexual and Marital Problems" („Probleme psihosexuale şi conjugale") şi „Sexual Inadequacy in the Male" („Incompatibilitatea sexuală la bărbat").

Materialele respective au făcut să-i fie şi mai clar faptul că *solicitările* sale, mai degrabă decât *dorințele* propriu-zise, pentru o performanță sexuală deosebită îi generau anxietatea şi, prin DISPUTAREA susținută a acestor solicitări, i s-a risipit curând o mare parte din panica lui sexuală. Asemenea multor altora dintre clienții mei, James mi-a mărturisit că materialul scris i-a fost de un real folos. În consecință, la clinica psihologică de terapie a comportamentului emotiv-rațional de la Institutul Albert Ellis din New York le înmânăm întotdeauna clienților noştri o serie de pamflete cu privire la T.C.E.R. şi le recomandăm să parcurgă câteva dintre casetele noastre audio şi audio-vizuale şi să citească o parte din cărți pentru a-i ajuta să deprindă principiile şi practica T.C.E.R. Clienților cu un grad sporit de anxietate le recomandăm cărțile mele: *A Guide to Rational Living* (*Ghidul unei existențe raționale*), *A Guide to Personal Happiness* (*Ghidul fericirii personale*) şi *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything – Yes, Anything!* (*Cum să refuzi să te simți nefericit indiferent de motiv – oricare ar fi el!*). Câteva dintre înregistrările audio pe care le recomandăm oamenilor anxioşi sunt casetele mele „How to Be a Perfect Non-Perfectionist" („Cum să fii un non-perfecționist perfect"), „Twenty-One Ways to Stop Worrying" („21 de metode de a pune capăt îngrijorării") şi „Conquering the Dire Need for Love" („Înfrângerea nevoii presante de iubire"). Recomandăm de asemenea şi casetele audio „Learning How to Relax" („Învață să te relaxezi") de Arnold Lazarus şi „Overcoming Your Anxiety in the Shortest Period of Time" („Cum să-ți depăşeşti anxietatea în cel mai scurt timp posibil").

Desfăşurăm multe dialoguri şi seminarii la institut şi le sugerăm clienților să le frecventeze. Oamenii par să beneficieze mai ales de pe urma renumitului meu seminar de vineri seara, *Problems of Everyday Living* (*Problemele vieții de zi cu zi*), unde ofer frecvent demonstrații de terapie pe viu voluntarilor care vin pe scenă pentru a vorbi despre o anxietate serioasă sau alte probleme emoționale. Arătându-le acestora cum să facă față anxietății, depresiei sau

autoexilării, le prezint celorlalţi din audienţă felul în care fiecare dintre ei îşi poate gestiona propriile dificultăţi. Mulţi oameni anxioşi sunt ajutaţi de această metodă de modelare.

David, de exemplu, întâmpina dificultăţi în aplicarea T.C.E.R. cu privire la anxietatea de a fi respins de femei, dar când m-a auzit explicându-le celorlalţi doi voluntari cum pot să-şi depăşească anxietăţi sociale similare, el a fost încurajat să folosească mai eficient T.C.E.R. şi şi-a diminuat în curând propria anxietate socială. Mulţi alţi participanţi la seminariile de acest tip şi-au redus anxietatea cu sau fără a recurge la şedinţe de terapie.

UTILIZAREA METODELOR DE PREDARE ŞI DE CREARE DE ADEPŢI

John Dewey a subliniat, cu câţiva ani în urmă, că atunci când îi predai unei alte persoane o tehnică sau un subiect anume, ajungi tu însuţi să le înveţi mai bine. Am descoperit, de asemenea, că dacă îi predau cuiva principalele elemente T.C.E.R şi acesta îşi instruieşte la rândul lui prietenii sau rudele, persoanele respective nu numai că obţin nişte beneficii majore de pe urma respectivelor procese de instruire, dar profesorul însuşi ajunge să aplice principiile T.C.E.R. mult mai bine şi mai aprofundat la propriile sale probleme.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A SCRIE

Anne-Marie, de exemplu, a învăţat T.C.E.R. în cadrul câtorva şedinţe ţinute în faţa unuia dintre grupurile de terapie, a citit câteva dintre cărţile mele şi a audiat unele dintre casetele audio ale institutului, în paralel cu vizionarea casetelor video. Dar ea a început să înregistreze progrese remarcabile atunci când a demarat procesul de instruire prin T.C.E.R. cu alte persoane anxioase pe care le-a cunoscut. Anne-Marie le-a vindecat pe jumătate pe trei dintre prietenele sale pe care le-a trimis ulterior la mine pentru a lucra în profunzime asupra problemelor de anxietate ale acestora; în acest proces de ajutorare, ea şi-a depăşit complet frica de a redacta lucrări la termen şi s-a oferit voluntar să redacteze *alte* două lucrări, care îi provocaseră anterior un acces de panică. A devenit atât de mult adepta procesului de instruire a celorlalţi – şi a ei înseşi – în metoda T.C.E.R., încât a hotărât să se specializeze ca terapeut şcolar.

Încercaţi şi dumneavoastră să faceţi toate acestea. Însuşiţi-vă principiile T.C.E.R. şi predaţi-le câtorva dintre prietenii şi rudele dumneavoastră cele mai receptive. Pe măsură ce îi ajutaţi să-şi imprime în minte aceste principii, veţi deveni tot mai mult adeptul lor pentru a vă diminua propriile anxietăţi.

10

Folosirea metodelor de relaxare şi de distragere cognitivă

UTILIZAREA METODELOR DE DISTRAGERE COGNITIVĂ

Cu multe secole în urmă, filozofii antici au descoperit că, atunci când sunt anxioşi, oamenii pot recurge la câteva forme de meditaţie şi de yoga pentru a se distrage de la temerile lor iraţionale şi pentru a se linişti temporar, deoarece anxietatea şi neliniştea devin preocupări constante, adesea chiar obsesii. Minţii umane îi este însă greu să se concentreze asupra celor două preocupări în acelaşi timp. De pildă, dacă sunteţi foarte anxios cu privire la faptul de a interpreta un rol, de a recita sau a cânta în public, aveţi tendinţa de a vă focaliza asupra a *cât de bine* vă îndepliniţi sarcina: „Trebuie neapărat să am o prestaţie bună, pentru că, în caz contrar, sunt o persoană *incompetentă*!" Puteţi deveni cu adevărat obsedat de acest aspect şi să aveţi astfel o prestaţie foarte slabă.

În orice caz, dacă vă forţaţi să vă concentraţi doar asupra *conţinutului* interpretării, recitării sau cântecului – asupra personajului pe care îl interpretaţi, a poeziei pe care o recitaţi sau a cuvintelor şi liniei melodice a cântecului – veţi avea tendinţa de a vă distrage de la *modul* în care faceţi toate acestea şi, prin urmare, veţi deveni, cel puţin temporar, mult

mai puţin anxios. De fapt, puteţi deveni atât de preocupat de conţinutul prezentării dumneavoastră, încât să uitaţi complet de *modul* în care o faceţi şi, cel puţin pentru moment, ajungeţi să vă eliberaţi complet de anxietate. Astfel funcţionează mintea omenească destul de frecvent: este atât de absorbită de un singur aspect, încât încetează să se neliniştească cu privire la orice altceva.

Puteţi apela la multe modalităţi de distragere pentru a vă împiedica temporar să vă faceţi griji. Meditaţia, yoga, exerciţiile de relaxare progresivă ale lui Edmund Jacobsen*, biofeedbackul**, lectura, divertismentul, vizionarea unor competiţii sportive – toate acestea vor funcţiona atâta timp cât este nevoie pentru a ajunge să vă concentraţi cu adevărat asupra altor aspecte decât cele care vă neliniştesc.

Să luăm în considerare, de pildă, EXERCIŢIILE de RELAXARE PROGRESIVĂ ale lui Jacobsen. Vă concentraţi asupra relaxării unei singure grupe de muşchi o dată, de la cei aferenţi degetelor de la picioare până la muşchii capului. În timp ce vă focalizaţi asupra diferitelor grupe de muşchi, veţi descoperi că sunteţi incapabil să vă direcţionaţi atenţia şi asupra a cât de bine *trebuie* să realizaţi ce aveţi de făcut, şi asupra a cât de *groaznic* este că nu vă faceţi treaba atât de bine.

---

* Acum 60 de ani, unul dintre pionierii terapiei stresului, dr. Edmund Jacobsen, a dezvoltat prima serie de exerciţii de relaxare progresivă pentru tratarea stresului cronic şi a tensiunii. El spunea că „într-un corp relaxat nu poate exista o minte neliniştită". (n.red.)

** Biofeedbackul este o metodă medicală care foloseşte mintea (funcţiile creierului) în controlul unei funcţii a organismului (de exemplu, temperatura corporală, tonusul muscular, frecvenţa cardiacă sau presiunea sanguină). Pacientului îi sunt ataşaţi nişte senzori legaţi la un dispozitiv de monitorizare în timp ce medicul îl va ajuta atât fizic, cât şi mental să-şi controleze singur funcţia respectivă. (n.red.)

Puteţi folosi de asemenea renumitul RĂSPUNS DE RELAXARE al lui Herbert Benson*, care funcţionează astfel: alegeţi un cuvânt, cum ar fi „pace", ori o sintagmă care prezintă o anumită semnificaţie pentru dumneavoastră. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, închideţi ochii şi relaxaţi-vă muşchii. Respiraţi încet şi cât mai normal. Când expiraţi, continuaţi să repetaţi cuvântul sau sintagma pe care le-aţi ales. Concentraţi-vă asupra respiraţiei, asupra relaxării sau asupra cuvântului sau expresiei liniştitoare pe care le folosiţi. Încercaţi să ignoraţi gândurile deranjante, mai ales pe cele care vă provoacă nelinişte. Dacă acestea se interpun, rămâneţi relaxat şi pasiv. Încercaţi acest „răspuns de relaxare" timp de zece sau douăzeci de minute, o dată sau de două ori pe zi.

Aşadar, ori de câte ori încercaţi să puneţi frâu anxietăţii, puteţi apela la câteva dintre formele de distragere cognitivă care vă stau la dispoziţie. Concentraţi-vă doar asupra unei sarcini sau implicaţii plăcute şi veţi constata că este destul de dificil să vă mai şi îngrijoraţi. În orice caz, distragerea nu reprezintă un leac miraculos contra anxietăţii deoarece vă va ajuta foarte rar să vă modificaţi filozofia generatoare de anxietate. După ce metoda de relaxare ia sfârşit, aveţi tendinţa de a reveni la vechiul dumneavoastră fel de a fi.

Pentru un control mai stabil al anxietăţii dumneavoastră, exercitat înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră, folosiţi neapărat câteva dintre metodele care vă vor fi prezentate în cadrul acestei cărţi, mai ales metoda solidă şi perseverentă de DISPUTARE a CONVINGERILOR dumneavoastră IRAŢIONALE de bază, care vă generează starea de anxietate şi panică.

* Dr. Herbert Benson, profesor la Universitatea de Medicină de la Harvard, este promotorul tehnicii relaxării ca strategie terapeutică şi preventivă în psihomatică. (n.red.)

11

Folosirea metodelor de reîncadrare a percepţiilor

Unul dintre motivele principale pentru care dumneavoastră, asemenea altor oameni, deveniţi foarte anxios este percepţia greşită sau exagerată a ADVERSITĂŢILOR în cadrul A.C.C.-ului dezechilibrelor emoţionale. De pildă, din cauză că prăbuşirea unui avion este dramatică şi neaşteptată, credeţi că toate avioanele sunt foarte periculoase. De fapt, mai puţin de 300 de oameni mor anual în accidente aviatice, în timp ce 60 000 sunt ucişi din cauza accidentelor rutiere. Cu toate acestea, mult mai mulţi oameni suferă un atac de panică la gândul unui zbor cu avion, comparativ cu perspectiva deplasării cu maşina.

Similar, de fapt nimeni nu moare sau nu este rănit atunci când este respins în dragoste, deşi există câţiva nebuni care îşi pun capăt zilelor. Cu toate acestea, mai mulţi oameni devin anxioşi mai degrabă din cauza acestui gen de respingere decât din pricina unor pagube financiare sau a pierderii slujbei. Acest lucru se întâmplă deoarece ei cred, în mod inadecvat, ceva de genul: „Acum, dacă persoana iubită m-a respins, n-o să-mi mai găsesc niciodată un partener potrivit!"

Exagerarea, devierile de percepţie şi falsele atribuiri care vă generează adesea accesele de anxietate pot fi verificate şi reconsiderate. Şi acestea, la rândul lor, pot fi ulterior reconfigurate.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A FI CRITICAT

Marilyn, una dintre clientele mele T.C.E.R., „a văzut" că, ori de cîte ori cineva se uita urât sau râdea, o făcea la adresa ei personal. Femeia a perceput-o ca pe o ADVERSITATE (A) „îngrozitoare" şi, în CONSECINŢĂ (C), a devenit anxioasă. Desigur, oamenii aveau multe motive pentru care să se uite urât sau să râdă, dar niciunul dintre acestea nu avea de-a face cu ea. Dar Marilyn era atât de anxioasă cu privire la posibilitatea de a fi criticată, încât a ajuns să „vadă" tot ce făceau oamenii ca reflectând o critică serioasă la adresa ei. Aşa se face că a început să trăiască o viaţă anxioasă la modul cronic.

Mai întâi am ajutat-o pe Marilyn să vadă că, deşi oamenii o criticau, nu critica lor ca atare (A) o făcea să se simtă anxioasă (C). Dimpotrivă, era vorba despre una dintre CONVINGERILE sale de bază (C de la CONVINGERE): „*Trebuie neapărat* să nu fiu criticată de ceilalţi! Dacă se întâmplă aşa ceva, înseamnă că mă disprețuiesc, că au ajuns să creadă despre mine că sunt o prostănacă neajutorată şi le vor povesti şi celorlaţi despre mine. Ce *îngozitor*! *Nu pot să le suport* criticile!"

În timp ce o încurajam pe Marilyn să-şi descopere şi să îşi DISPUTE CONVINGERILE IRAŢIONALE (CI), i-am arătat de asemenea cum să-şi verifice şi să-şi reprime ADVERSITĂŢILE (A). S-a întâmplat într-adevăr ca cineva care s-a uitat urât sau a râs s-o fi făcut la adresa *ei*? Nu cumva au procedat astfel din raţiuni care n-aveau nimic de-a face cu persoana ei? Fiecare privire răutăcioasă sau acces de râs însemnau cu adevărat că oamenii o disprețuiesc?

Practicând acest tip de reflecţie, Marilyn a văzut în curând că majoritatea privirilor răuvoitoare sau a râsetelor celorlalţi n-aveau mai nimic de-a face cu ea, iar unii dintre aceşti oameni chiar o plăceau, aşa cum se întâmpla când se

distrau la glumele făcute de ea, sau o considerau a fi inteligentă. Acest tip de reîncadrare a felului de a privi sau a râsului oamenilor din jur, ca şi DISPUTAREA CONVINGERILOR sale IRAŢIONALE cu privire la *groaza* de a fi criticată, au ajutat-o pe Marilyn să devină mult mai puţin anxioasă.

Şi dumneavoastră puteţi verifica ADVERSITĂŢILE care par să se manifeste în viaţa dumneavoastră pentru a vedea dacă există cu adevărat sau dacă nu cumva vi le-aţi imaginat sau le-aţi exagerat. Folosind metoda T.C.E.R., puteţi ajunge de asemenea să percepeţi ADVERSITĂŢILE *reale*, inclusiv pe cele mai degrabă răutăcioase, ca fiind o *provocare*, nu un fapt îngrozitor. Astfel, vă puteţi raporta la pierderea unei slujbe ca la o *oportunitate* de a obţine una mai bună sau de a vă instrui mai bine în vederea carierei. Puteţi considera despărţirea „groaznică" de partenerul de cuplu ca pe o posibilitate de a experimenta alte relaţii şi de a vă găsi un partener care este mai potrivit pentru dumneavoastră decât cel care tocmai v-a părăsit.

În etapa finală de analiză, dacă folosiţi T.C.E.R. în mod conştient, puteţi percepe chiar şi cele mai neplăcute ADVERSITĂŢI care se pot manifesta în viaţa dumneavoastră – ca cea de a contracta o formă de cancer sau de a pierde o rudă foarte apropiată – ca pe nişte tragedii fireşti în ordinea umanului, dar departe de a fi nişte evenimente devastatoare. Procedând astfel, vă puteţi pregăti pentru cele mai nefaste posibilităţi care vă pot afecta, fiind totuşi hotărât să le faceţi faţă şi să aveţi o viaţă rezonabil de fericită. Acceptând *provocarea* unei ADVERSITĂŢI dăunătoare şi înţelegând că, dacă aceasta are loc, puteţi continua să fiţi creator reprezintă una dintre atitudinile cele mai tonice pe care le puteţi adopta – un dar pe care vi-l puteţi face dumneavoastră înşivă.

12

Folosirea metodelor de rezolvare a problemelor pentru a vă controla anxietatea

Anxietatea tinde să vă copleşească şi să vă controleze atunci când vă confruntaţi cu probleme practice grave şi cu factori de viaţă stresanţi şi nu vă puteţi da seama cum să le faceţi faţă sau cum să soluţionaţi dificultăţile respective. Atunci când vă spuneţi dumneavoastră înşivă că *trebuie* să găsiţi o soluţie rapidă, facilă şi completă pentru toate acestea, aveţi tendinţa de a intra în panică. Cu cât *cereţi* mai puţin să vi se furnizeze soluţii absolute la problemele dumneavoastră, cu cât sunteţi mai calm atunci când căutaţi rezolvările lor pertinente şi cu cât mai senin experimentaţi diverse variante până găsiţi ceva care să funcţioneze, cu atât mai uşoară va fi forma de anxietate pe care o veţi resimţi.

T.C.E.R. vă ajută de asemenea oferindu-vă nişte metode eficiente de soluţionare a problemelor. De obicei, vă dă posibilitatea de a pune capăt solicitării dumneavoastră nerealiste că trebuie să găsiţi soluţii rapide şi perfecte pentru problemele cu care vă confruntaţi. Apoi, când încetaţi să vă mai faceţi griji în această privinţă, T.C.E.R. vă arată cum să vă soluţionaţi problemele mai eficient. Vă întrebaţi dacă T.C.E.R. vă poate învăţa cum să găsiţi singuri o modalitate de soluţionare eficientă a problemelor? Da, terapia vă relevă cum să folosiţi câteva reguli şi tehnici care sunt utilizate

frecvent în afaceri şi în managementul organizaţional când vă confruntaţi cu aproape orice tip de situaţie de rezolvare a problemelor sau de luare a unor decizii.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXITATEA DE A LUA DECIZII PERSONALE

Vă voi povesti, în cele ce urmează, despre Manny, un tip care conducea o afacere de succes în domeniul vânzărilor cu amănuntul şi care lua deciziile destul de uşor. La urma urmelor, tot ce avea de pierdut sau de câştigat nu erau decât nişte bani, şi dacă irosea azi o sumă oarecare, era destul de sigur că mâine o va putea pune la loc. Nicio problemă!

Însă în viaţa sa personală, Manny îşi făcea nenumărate griji. Credea că *trebuie neapărat* să-şi aleagă soţia potrivită, să-şi trimită copiii la cele mai bune şcoli, să le poarte de grijă părinţilor săi în vârstă, astfel încât să fie absolut sănătoşi şi să trăiască veşnic, şi să fie cea mai populară persoană din cercul său destul de numeros de prieteni. Dacă nu reuşea să se descurce la perfecţie cu fiecare aspect al vieţii sale personale, credea că şi-a pierdut statutul în propriii săi ochi şi în ochii celorlalţi şi se considera un idiot şi o nulitate. Da, indiferent cât ar fi fost de competent ca afacerist şi câţi oameni îl priveau aşadar cu respect, Manny era anxios în ceea ce priveşte succesele sau gradul de eficienţă din viaţa personală.

Aşa cum vă puteţi da seama din ceea ce aţi citit până acum despre T.C.E.R., dificultăţile cu care se confrunta Manny în viaţa personală erau determinate de insistenţa lui de *a face neapărat* ceea ce considera el că este bine pentru că, în caz contrar, s-ar fi simţit un ratat absolut. Realizările sale ca om de afaceri pur şi simplu nu contau, dacă deciziile personale se dovedeau a fi prosteşti sau greşite. În cadrul şedinţelor T.C.E.R. pe care le-a luat, l-am ajutat să înţeleagă că, mai ales în viaţa privată, nu avea nicio garanţie absolută

a succesului pentru că relaţiile personale depindeau nu numai de modul în care se comporta el faţă de ceilalţi, ci şi de reacţiile lui individuale faţă de propria persoană. Şi, desigur, el nu putea să exercite niciun fel de control asupra reacţiilor acestora. Astfel, era posibil ca Manny să-şi trateze foarte bine prietenii, iar ei puteau, la fel de bine, să nu-l placă şi să-l subaprecieze. De asemenea, putea alege facultatea potrivită pentru copiii lui, dar aceştia puteau să refuze totuşi să înveţe şi să renunţe la studii. Aşadar, faptul de a depinde de reacţiile „pozitive" ale celorlalţi constituia, pentru el, o experienţă fără sens.

Manny a apelat la T.C.E.R. pentru a-şi DISPUTA CONVINGERILE IRAŢIONALE şi pentru a depăşi o mare parte din anxietatea pe care o simţea vizavi de soluţionarea problemelor personale. I-am arătat ulterior că el ştie intuitiv cum trebuie să rezolve problemele practice de afaceri, dar că nu-şi sistematizase deloc metodele de a face acest lucru. Am cercetat câteva dintre procesele de soluţionare pe care le folosise pentru a lua cele mai bune decizii de afaceri. I-am indicat apoi să folosească aceleaşi procese pentru a-şi rezolva problemele personale.

Procesele de rezolvare a problemelor pe care i le-am prezentat lui Manny le puteţi utiliza şi dumneavoastră pentru a lua decizii de afaceri, personale sau care ţin de alte aspecte ale vieţii practice. Aceste metode au fost subliniate de câţiva dintre psihologii cognitiv-comportamentali, printre care Donald Meichenbaum, G. Spivack şi M. Shure, Thomas D'Zurilla şi Arthur şi Christina Nezu. Aceste procese pot fi sintetizate după cum urmează:

Analizaţi situaţia-problemă. Vedeţi care sunt soluţiile evidente şi în ce anume rezidă dificultăţile.

Luaţi în considerare câteva soluţii, dar nu scăpaţi din vedere nici alternativele.

Încercaţi un anumit număr de soluţii diferite, mai întâi teoretic, apoi puneţi-le în practică, dacă aveţi posibilitatea.

Verificaţi fiecare soluţie potenţială pentru a vedea dacă funcţionează, eventual mai bine decât alte răspunsuri pe care le-aţi putea obţine.

Căutaţi soluţii noi şi mai eficiente, chiar dacă unele dintre cele pe care le-aţi găsit deja par să funcţioneze.

Nutriţi convingerea că este posibilă cel puţin o soluţie. Continuaţi să căutaţi soluţii alternative. Nu renunţaţi aşa de uşor.

Definiţi o situaţie-problemă sau un factor de stres problematic care consideraţi că pot fi soluţionate.

Imaginaţi-vă cum ar rezolva alţii o problemă anume.

Cercetaţi avantajele şi dezavantajele soluţiilor pe care le-aţi luat în considerare.

Când aţi ajuns să elaboraţi strategii sau soluţii pasibile să rezolve o problemă, supuneţi-le unei analize mentale.

Încercaţi experimental ceea ce pare a fi cea mai bună soluţie. Verificaţi rezultatele obţinute.

Luaţi în calcul o anumită doză de eşec sau anumite dezavantaje, chiar şi în cazul celor mai bune soluţii.

Chiar dacă nu reuşiţi să găsiţi o soluţie eficientă, felicitaţi-vă şi oferiţi-vă o recompensă pentru simplul fapt de a fi încercat să faceţi ceva.

13

Folosirea ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIŢIONATE (A.S.N.)

Aşa cum am menţionat constant pe parcursul acestei cărţi, puteţi înţelege cu uşurinţă şi vă puteţi DISPUTA CONVINGERILE IRAŢIONALE care vă generează anxietatea, dar dacă o faceţi doar la nivel teoretic – sau superficial – s-ar putea să întâmpinaţi o serie de dificultăţi în a renunţa la acestea. Este o consecinţă a faptului că sunteţi capabil să nutriţi CONVINGERI RAŢIONALE şi IRAŢIONALE în acelaşi timp. Astfel, puteţi crede *superficial*: „Nu *trebuie* să fiu bun la sport şi rămân o persoană în regulă chiar şi atunci când eşuez în a-l practica." Totodată, puteţi crede *cu convingere*: „Dacă sunt nepriceput în a practica un sport, sunt o persoană absolut ineficientă şi slabă!" Dacă se întâmplă acest lucru, CONVINGERILE dumneavoastră cele mai puternice şi mai persistente vor ieşi învingătoare, chiar dacă nutriţi, *concomitent*, şi unele CONVINGERI RAŢIONALE mai slabe. Şi mai neplăcut este faptul că puteţi nutri în subconştient o serie de CONVINGERI IRAŢIONALE, în timp ce vi le alimentaţi conştient şi deliberat pe cele RAŢIONALE. Situaţia este destul de confuză, nu-i aşa?

Când întâmpinaţi mari dificultăţi în a vă DISPUTA solicitările iraţionale şi în a le transforma în preferinţe raţionale, T.C.E.R. pleacă de la supoziţia că nutriţi adesea CONVINGERI IRAŢIONALE accentuate, de care puteţi sau nu să fiţi conştient. Prin urmare, T.C.E.R. include multe metode emoţional-evocatoare şi experimentale care vă ajută să faceţi faţă acestor

CONVINGERI IRAŢIONALE şi să le transformaţi corespunzător. În acest capitol sunt descrise unele dintre metodele de utilizare a T.C.E.R. care sunt cele mai importante, mai puternice şi cu o mai mare încărcătură emoţională. Acestea nu trebuie folosite în locul metodelor de gândire pe care le-am descris anterior, ci în corelaţie cu ele.

Urmând îndemnul câtorva dintre filozofii orientali – mai ales Gautama Buddha şi Lao-Tzi – , filozofia creştină care acceptă păcătosul, dar nu şi păcatul, şi filozofia de factură existenţialistă a lui Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Martin Buber, Viktor Frankl şi Carl Rogers, T.C.E.R. îi ajută pe oameni să folosească metodele de ACCEPTARE DE SINE NECONDIŢIONATĂ. Aceasta este o perspectivă radical diferită de acceptarea de sine tradiţională, condiţionată, sau de stima de sine. Stima de sine condiţionată se referă exact la acest aspect. Potrivit conceptelor sale, vă stimaţi pe dumneavoastră înşivă *cu condiţia* să vă îndepliniţi bine sarcinile şi să obţineţi aprecierea celorlalţi. Aşa cum sublinia renumitul sociolog american George Herbert Mead (1863-1931), încrederea de sine pe care o manifestaţi depinde foarte mult de aprecierea evidentă venind din partea celorlalţi.

În general, autoaprecierea funcţionează foarte ineficient. În primul rând, fiind doar un muritor imperfect, sunteţi pasibil să comiteţi o serie de erori. În al doilea rând, chiar dacă realizaţi impecabil anumite sarcini, se poate întâmpla ca mulţi oameni să nu vă agreeze dintr-un motiv sau altul. În al treilea rând, chiar dacă vă descurcaţi foarte bine şi vă bucuraţi de stima celorlalţi *astăzi*, cum puteţi şti cât de realizat şi cât de iubit veţi fi *mâine*? Stima de sine condiţionată se află întotdeauna – da, întotdeauna – sub semnul întrebării. Aceasta generează mai multă anxietate şi mai multe sentimente de devalorizare personală decât oricare alt aspect al existenţei omeneşti.

SOLUŢIA EXISTENŢIALISTĂ PENTRU ACCEPTAREA DE SINE NECONDIŢIONATĂ

Pentru a combate insuficienţele ACCEPTĂRII DE SINE CONDIŢIONATE (A.S.N.), T.C.E.R. se focalizează asupra atitudinilor specifice, punându-vă la dispoziţie două modalităţi esenţiale de însuşire a acestei filozofii. În primul rând, puteţi opta pentru poziţia existenţialistă, convingându-vă pe dumneavoastră înşivă de următoarele: „Sunt o persoană care manifestă unele intenţii şi care are anumite posibilităţi de opţiune, aşa cum se întâmplă cu toţi oamenii. Atâta timp cât trăiesc, ca reprezentant al rasei umane şi, în anumite privinţe, ca persoană unică, *aleg* să mă accept pe mine însumi necondiţionat, *fie* că mă descurc bine *sau nu, fie* că mă bucur *sau nu* de aprecierea celorlalţi. *Prefer* să am succes în proiectele pe care le întreprind şi să mă bucur de încrederea celorlalţi. Dar valoarea mea ca persoană nu *depinde* neapărat de realizări sau de aprobarea altora. Aceasta depinde doar de *opţiunea* mea de a trăi, de a mă comporta şi de a-mi păstra individualitatea."

Soluţia de factură existenţialistă a A.S.N. este destul de sigură, aproape garantată. Pentru că, atâta timp cât trăiţi, veţi fi oameni şi veţi fi unici. Prin urmare, dacă a vă accepta pe dumneavoastră înşivă depinde *numai* de asta, veţi fi întotdeauna capabil să vă definiţi sau să preferaţi a fi mai degrabă o persoană „bună" decât una „rea". Simplu, nu-i aşa? Acceptarea de sine este făcută să depindă doar de factorii indiscutabili ai vieţuirii, ai omenescului şi ai individualismului nostru – de nimic *altceva*! Aşadar, reuşita este destul de sigură: atâta timp cât trăiţi, puteţi ajunge să vă acceptaţi pe dumneavoastră înşivă.

Din nefericire, soluţia existenţialistă la problema valorii personale este discutabilă din punct de vedere filozofic şi ştiinţific. Asta deoarece spuneţi, în esenţă: „Sunt o persoană bună pentru că sunt om, pentru că trăiesc şi pentru că sunt unic ca individualitate." Dar un filozof sau un om de ştiinţă v-ar putea obiecta astfel: „Da, văd că sunteţi om, că trăiţi şi că sunteţi unic ca persoană. Acestea sunt evidenţe care nu pot fi contrazise. Dar faptul de a fi uman, în viaţă şi unic nu are nimic de-a face cu valoarea dumneavoastră personală. Dumneavoastră înşivă vă *definiţi* ca fiind o persoană bună, dar la fel de bine aţi putea fi considerat şi o persoană rea sau neutră valoric. Nu puteţi confirma sau infirma axioma conform căreia caracterul dumneavoastră esenţialmente omenesc vă face să fiţi bun. Puteţi *alege* să credeţi asta, dar la fel de bine aţi putea opta să credeţi contrariul, şi anume că sunteţi rău tocmai pentru că sunteţi om şi pentru că trăiţi. *Definiţiile* de acest tip nu pot fi dovedite prin fapte."

Prin urmare, mulţumirea dumneavoastră legată de faptul că sunteţi o „persoană bună" doar pentru că sunteţi om este o axiomă care nu poate fi nici confirmată, nici infirmată. Puteţi dovedi, poate, că definiţia dumneavoastră existenţialistă de sine ca fiind o persoană „bună" este practică şi veţi obţine rezultate mai bune decât dacă vă definiţi ca fiind „neutru" sau „rău". Dar nu putem dovedi că este întemeiată pe fapte sau este „adevărată", ci doar că funcţionează. Deci, o dată în plus, este o presupoziţie îndoielnică.

SOLUŢIA T.C.E.R. PENTRU ACCEPTAREA DE SINE NECONDIŢIONATĂ

T.C.E.R. vă funizează o modalitate secundară de ACCEPTARE DE SINE NECONDIŢIONATĂ care se presupune că are legătură cu soluţia arbitrară, teoretică, de a obţine A.S.N. Recurgând la această metodă, vă stabiliţi scopurile şi obiectivele – de exemplu, de a fi plin de viaţă şi de a fi fericit (de a experimenta mai puţină durere şi mai multă plăcere) – şi apoi vă estimaţi sau evaluaţi toate gândurile, sentimentele şi comportamentele din perspectiva acestor scopuri şi obiective.

Pe de o parte, vă estimaţi gândul „Sunt o persoană valoroasă, care merită să trăiască şi să se bucure" ca fiind *bun* deoarece vă ajută să vă menţineţi dorinţa de a trăi şi de a vă bucura de existenţa dumneavoastră şi, pe de altă parte, vă evaluaţi gândul „Sunt o persoană lipsită de valoare, care merită să sufere şi să moară" ca fiind *rău* pentru că vă sabotează scopurile. În mod similar, vă evaluaţi sentimentele de satisfacţie date de bucuria de a îndeplini o sarcină cu succes ca fiind *bune* şi neplăcerea de a eşua în sarcina respectivă ca fiind *rea* deoarece acest mod de gândire vă ajută să fiţi fericit. De asemenea, evaluaţi faptul de a vă abţine de la alimentaţia în exces ca fiind *bun* şi tendinţa contrară de a mânca mai mult decât trebuie ca fiind *rea* deoarece un asemenea tip de comportament vă ajută să supravieţuiţi şi să vă bucuraţi de o stare optimă de sănătate.

Cu alte cuvinte, vă puteţi cataloga sau evalua toate gândurile, sentimentele şi manifestările comportamentale ca fiind *bune* atunci când acestea vă susţin scopurile şi obiectivele fundamentale, şi ca fiind *rele* când sabotează aceleaşi scopuri şi obiective. Aceste estimări vă ajută să trăiţi şi să fiţi fericit în conformitate cu scopurile alese şi cu dorinţele manifeste. Dacă dorinţa dumneavoastră este să fiţi nefericit şi să muriţi curând, vă veţi estima fiecare gând, sentiment sau acţiune ca având caracteristici absolut contrarii, fiind *rele* sau *bune*, după caz.

Deci evaluările pe care le faceţi cu referire la propriile idei, emoţii şi acţiuni vă ajută să vă atingeţi scopurile de bază. Aşadar, acestea sunt utile sau bune din punct de vedere pragmatic. Luaţi aminte: aceste estimări nu sunt bune sau rele prin ele însele, ci depind integral de propriile dumneavoastră obiective şi scopuri. Vă fixaţi scopurile respective, dar le puteţi schimba, dacă doriţi. Dar, atâta vreme cât le întreţineţi, puteţi evalua tot ceea ce faceţi ca fiind *bun* sau *rău* prin raportare la acestea. Sunt bune deoarece vă susţin dorinţele şi sunt rele atunci când blochează dorinţele respective.

Acesta este felul în care dumneavoastră percepeţi lucrurile şi sunteţi, desigur, îndreptăţit să le vedeţi astfel, atâta vreme cât nu insistaţi ca gândurile, sentimentele şi manifestările dumneavoastră comportamentale să fie bune sau rele pentru altcineva, care s-ar putea la fel de bine să-şi fi stabilit scopuri şi valori diferite.

Toate acestea par să fie destul de clare. Urmează însă acum partea mai dificilă – cea pe care mulţi oameni o consideră greu de atins şi de menţinut. Vă vine relativ uşor să afirmaţi: „Faptele mele sunt *bune* atunci când îmi susţin scopurile şi obiectivele, şi *rele* atunci când le blochează." Dar de vreme ce sunteţi om şi vă influenţează atât factorii biologici, cât şi educaţia primită, probabil că nu va fi uşor să refuzaţi să vă acordaţi o estimare completă. Asemenea majorităţii oamenilor, puteţi nutri următoarea convingere: „Când dorinţele sau acţiunile mele sunt ineficiente ori rele, eu însumi sunt o persoană rea", sau, dimpotrivă: „Când faptele sau dorinţele mele sunt eficiente şi bune, şi eu sunt o persoană bună". Tendinţa este aceea de a vă evalua sinele total, identitatea şi fiinţa dumneavoastră ca fiind *bune* sau *rele* atunci când săvârşiţi ceea ce consideraţi a fi fapte *bune* sau *rele*.

Filozoful polonez Alfred Korzybski (1879-1950) a subliniat toate aceste aspecte în cartea sa intitulată *Science and Sanity* (*Ştiinţă şi sănătate*), publicată în 1933. Ca majoritatea oamenilor, aveţi tendinţa de a folosi *eul identităţii* şi de a evalua ceea ce *sunteţi* din perspectiva a ceea ce *faceţi*. Aceasta este o greşeală gravă, deoarece funcţionează ca o hipergeneralizare. Faceţi milioane de lucruri pe tot parcursul vieţii: unele bune (care vă susţin scopurile) şi altele rele (care vă sabotează scopurile). Sunteţi o fiinţă umană extrem de schimbătoare, instabilă şi falibilă. Vă alegeţi un scop, apoi acţionaţi frecvent împotriva lui. Hotărâţi să nu faceţi ceva, apoi vă treziţi adesea că realizaţi chiar lucrul respectiv. Este destul de evident că nu vă puteţi evalua propria

persoană, esenţa sau fiinţa dumneavoastră prin intermediul unui lucru sau al unei serii de lucruri pe care le faceţi sau nu le faceţi. Fiind o însumare de multe lucruri, de milioane de lucruri, nu puteţi fi etichetat pur şi simplu drept o „persoană bună" sau „o persoană rea". Totuşi, dumneavoastră ajungeţi la aceste concluzii în permanenţă şi vă culpabilizaţi atunci când aveţi o prestaţie slabă sau vă lăudaţi atunci când îndepliniţi cu succes o sarcină. Aşa cum afirma Korzybski, reacţionând astfel, ajungeţi să vă manifestaţi „nebuneşte" şi veţi obţine rezultate individuale şi sociale slabe pe tot parcursul vieţii.

De asemenea, aşa cum au observat, pe lângă Korzybski, şi mulţi alţi psiholingvişti, aveţi tendinţa de a vă exprima ideile prin intermediul limbajului, ceea ce pare a caracteriza condiţia umană în general; apoi, însuşi limbajul dumneavoastră – care prezintă mult mai multe avantaje comparativ cu limbajul primitiv al speciilor animale – vă poate deruta şi subjuga. Acesta creează ceea ce autorul Kevin FitzMaurice numeşte „lucrurile-gânduri". Adesea, dă naştere obiectelor plecând de la gândurile ca atare. Astfel, faceţi ceva bun şi nutriţi următorul gând: „Acest mod de acţiune mă ajută, deci îl voi considera bun." Aveţi tendinţa de a uita că gândul dumneavoastră a *definit* actul ca fiind bun şi afirmaţi în mod eronat: „Actul (lucrul) *este* (gând) bun." Vedeţi ceea ce există ca atare (actul dumneavoastră) ca *fiind* bun, atnci când v-aţi gândit la acesta sau l-aţi definit ca fiind bun.

T.C.E.R. soluţionează problema autoestimării încurajându-vă să vă evaluaţi gândurile, sentimentele şi acţiunile doar ca fiind bune (eficiente) şi rele (ineficiente) după ce vă stabiliţi mai întâi scopuri şi obiective pe care vreţi să le puneţi în practică. Apoi vă convinge să vă opriţi pentru a spune: „Acest comportament este bun pentru scopurile mele (şi rău dacă nu îl pun în practică). Dar refuz să emit o evaluare globală, *generală* sau totală la adresa mea pe baza simplului fapt de a îl face sau nu. S-ar putea ca acesta să fie bun,

în consonanţă cu alegerea mea, dar eu însumi nu mă arăt a fi o persoană bună prin simplul fapt de a îl pune în practică. Şi s-ar putea ca acest comportament să fie rău, din perspectiva dorinţelor mele, dar eu însumi nu sunt o persoană rea dacă îl pun în practică."

Aceasta pare a fi o decizie foarte uşor de luat pentru dumneavoastră, dar ia încercaţi s-o faceţi în mod consecvent! Veţi întâmpina, de regulă, prea puţine dificultăţi în a vă evalua gândurile, sentimentele şi acţiunile ca fiind *bune* sau *rele*, de vreme ce vă cunoaşteţi scopurile de obicei şi ştiţi dacă faptele dumneavoastră le vor da sau nu contur. Dar, odată ce vă evaluaţi comportamentul ca fiind *bun* sau *rău*, veţi avea tendinţa de a da curs condiţiei umane de vă evalua şi pe dumneavoastră ca atare, în totalitate. Este foarte greu să rezistaţi acestui impuls. El pare a fi impregnat în configuraţia rasei umane de îndelungatul proces evolutiv, fiind de asemenea încurajat, practic, de toate societăţile şi culturile umane. Părinţii şi profesorii noştri, basmele, poveştile, filmele, prezentările televizate şi multe altele ne încurajează din plin să credem că, de pildă, John face un lucru bun atunci când se luptă cu leul, o salvează pe prinţesă, înregistrează un scor record la meciul campionatului de fotbal sau este drăguţ cu mama lui. Dar mass-media îl etichetează la modul absolut pe John ca fiind o „persoană bună" şi ne îndeamnă să ne raportăm la el în acea manieră de ansamblu. Mai mult, dacă Mary îşi repede părinţii, îi este ostilă prinţului sau are rezultate slabe la şcoală, aceeaşi mass-media insistă asupra faptului că ea este indubitabil o „persoană decăzută". Manifestăm tendinţa naturală de a generaliza pornind dinspre faptele noastre specifice către caracterul general. În plus, societatea însăşi ne determină să procedăm astfel.

Cum putem pune capăt acestui nonsens fatal? T.C.E.R. afirmă că, în mod ideal, ar fi mai indicat să ne oprim la procesul de estimare şi evaluare a ceea ce gândim, simţim şi facem

şi să continuăm să ne verificăm comportamentele prin raportare la scopurile, obiectivele şi dorinţele noastre pentru a vedea dacă acestea ne conferă mai mult din ceea ce ne dorim şi mai puţin din ceea ce nu ne dorim. T.C.E.R. merge mai departe şi susţine că ar fi mai bine să refuzăm să ne acordăm noi înşine evaluări de ansamblu. Noi nu *suntem* niciodată buni sau răi. Dimpotrivă, facem mai curând lucruri bune sau rele, în conformitate cu dorinţele, scopurile şi valorile noastre. Dacă ne menţinem acest tip de raţionament, este mult mai probabil să ni se îndeplinească dorinţele şi să nu cedăm în mod fals în faţa *eului identităţii* şi a suprageneralizării de a ne evalua esenţa umană.

În orice caz, dacă vi se pare destul de dificil să nu vă supuneţi unui proces de evaluare generalizată sau de ansamblu şi să vă percepeţi doar comportamentul în sine ca fiind *bun* sau *rău*, atunci vă puteţi întoarce la soluţia existenţialistă a acestei probleme a autoevaluării: „Eu sunt o persoană bună deoarece exist, deoarece sunt om, deoarece sunt un individ unic. Punct." Repetaţi-vă această afirmaţie şi rămâneţi fixat asupra ei. Nu puteţi s-o aprobaţi sau s-o dezaprobaţi factual sau empiric. Dar va funcţiona!

De ce este ACCEPTAREA DE SINE NECONDIŢIONATĂ (A.S.N.) atât de importantă în procesul de controlare a propriei anxietăţi înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră? Deoarece A.S.C. sau ACCEPTAREA DE SINE CONDIŢIONATĂ constituie rădăcinile celor mai rele forme ale anxietăţii. Anxietatea de disconfort sau toleranţa scăzută la frustrare sunt într-adevăr importante. Fără oricare dintre cele două, nu veţi reuşi să supravieţuiţi mult timp, deoarece, ca organism fizic, sunteţi supus pe tot parcursul vieţii la tot felul de pericole potenţiale, cum ar fi accidentele, bolile, ameninţările lansate de cei din jur, atacurile unor animale, neînţelegerile şi conflictele. Aşadar, trebuie să fiţi precaut şi vigilent pentru a supravieţui. Mai mult, deoarece sunteţi un mamifer cu

pielea subţire, trebuie să fiţi mai precaut şi mai vigilent decât, să zicem, un animal cu pielea groasă, cum ar fi un elefant sau un rinocer.

Pentru a vă susţine instinctul de conservare, natura v-a înzestrat cu o cantitate însemnată de hiperîngrijorare şi de hiperprudenţă. În consecinţă, odată ce aţi fost victima unui accident de maşină, s-ar putea să renunţaţi pentru o vreme la şofat, sau chiar pentru totdeauna. Odată ce sunteţi atacat pe o stradă întunecată la ora 2 noaptea, s-ar putea să evitaţi să mai ieşiţi în regim nocturn, sau chiar diurn. Evoluţia se desfăşoară astfel încât o specie anume să supravieţuiască, nu neapărat să fie fericită în timp ce face asta. Supravieţuirea celor mai puternici înseamnă adesea supravieţuirea celor mai precauţi şi care se lasă mai uşor înspăimântaţi.

Anxietatea de disconfort are aşadar rolul de protejare a vieţii. Aceasta vă determină să vă asumaţi riscuri, să evitaţi durerea, să ţineţi la siguranţa condiţiilor de trai. În mod frecvent, vă îndeamnă să împingeţi până la extrem nevoia de siguranţă şi simţul de precauţie, şi să trăiţi, în consecinţă, o viaţă plină de restricţii şi relativ monotonă. Însă continuaţi să trăiţi.

În orice caz, cele mai rele forme de anxietate nu izvorăsc din preocuparea exagerată faţă de trup, ci din cea referitoare la „eu". Acestea se manifestă atunci când sunteţi îngrozit că veţi îndeplini prost nişte sarcini importante şi că vă veţi atrage aşadar dezaprobarea celorlalţi.

Un antidot excelent faţă de această formă de anxietate de sine sau de frustrare potenţială este – da, aţi ghicit! – ACCEPTAREA DE SINE NECONDIŢIONATĂ (A.S.N.). Când deţineţi cu adevărat controlul deplin asupra propriului sine sau asupra evaluării de sine, sunteţi în mod evident mai puţin anxios cu privire la eşec şi la eventualitatea de a fi respins de ceilalţi.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA ACCEPTĂRII DE SINE

Să o luăm pe Rita, de exemplu. Când m-am întâlnit prima oară cu ea pentru ședințe de TERAPIE a COMPORTAMENTULUI EMOTIV RAȚIONAL, era frumoasă, strălucitoare, competentă și mai ales talentată în operațiunea de comercializare a asigurărilor. Era cea mai tânără persoană din firmă și, îndubitabil, și cea mai bună. Încasase cel puțin 250 000 de dolari din comisioane zilnice, era logodită cu un profesor chipeș de economie care era și el, la rândul lui, consultant de management pentru câteva mari organizații de afaceri, și deținea centura neagră la karate. Dar era extrem de anxioasă din punct de vedere social, parțial din cauză că logodnicul ei se afla mereu în compania unor profesioniști ai mediului universitar și de afaceri care erau extrem de competenți și de cultivați și care puteau dezbate în mod strălucit pe marginea oricărui subiect. Rita avea doar o diplomă universitară și lucra într-un domeniu de activitate (cel comercial) care concura cu greu cu realizările celor mai mulți dintre colegii logodnicului ei. Femeia era sigură că ceilalți o subapreciază și era îngrozită de eventualitatea lansării unor opinii greșite în prezența lor. Își imagina că respectivii o disprețuiesc cât se poate de mult.

Rita resimțea foarte puțină anxietate de disconfort atunci când își asuma problemele și dificultățile care îi copleșeau pe ceilalți, avea un program de lucru încărcat și se străduia din greu la orele de karate în timp ce concura plină de curaj cu bărbații din grupă. Dar nu putea suporta critica și se autoînvinovățea puternic pentru comiterea unei greșeli față de clienții ei de la asigurări sau pentru faptul de a fi făcut o afirmație nepotrivită față de asociații logodnicului ei.

La început, Rita s-a certat destul de mult cu mine pe marginea principiilor acceptării necondiționate. Reușise în cariera comercială și în antrenamentul la karate în mare

parte deoarece se străduise din greu să aibă succes și era așadar în stare să acționeze mai bine decât majoritatea oamenilor, atât bărbați, cât și femei, în cadrul oricărei competiții cu adversarii. Considera că realizarea era deosebit de importantă și că oricine putea fi socotită o persoană bună doar dacă avea reușite mai notabile decât alții care erau înzestrați și talentați la rândul lor în mod natural. Deși eram de acord cu ea în privința faptului că succesul personal este foarte important în viață (dacă fiecare dintre noi ține ca el să fie important) și că obținem multe beneficii (cum ar fi retribuțiile financiare) de pe urma unor reușite notabile, am insistat pe ideea că asta n-are nimic de-a face cu valoarea personală, în afară de cazul în care nutriți convingerea contrară. De ce ar fi aceasta o greșeală? Deoarece, așa cum ne arată cazul Ritei, chiar și atunci când s-a descurcat bine în câteva domenii semnificative, i-a fost mereu teamă că nu va reuși să mențină ștacheta la același nivel și în viitor. Și în anumite sfere de activitate, cum ar fi cea universitară, unde nu înregistrase succese remarcabile, trăia sentimente acute de disconfort mai degrabă la adresa propriei persoane decât a *performanțelor* sale, devenind extrem de anxioasă.

Mărturisesc că sunt destul de priceput în a vorbi cu oamenii în afara conceptului ACCEPTĂRII DE SINE CONDIȚIONATE deoarece, așa cum le spun mereu, acesta nu va funcționa decât dacă sunt perfecți și dacă vor continua să fie astfel pe tot parcursul vieții. Dar pentru că, în calitatea lor de oameni, sunt supuși greșelii, se pot oricând confrunta cu un eșec, chiar dacă începutul pare a fi unul foarte promițător. Nu am reușit s-o conving pe Rita de toate acestea deoarece ea se descurca cu adevărat bine în anumite domenii, unde nu dăduse greș niciodată. Am avut însă ceva mai mult spor în a-i arăta că, deși uneori se descurca de-a dreptul excepțional, nevoia ei acută de a obține aprecierea celorlalți nu va funcționa din cauză că unii, mai ales din motive de invidie, s-ar putea manifesta împotriva ei cu

ușurință, date fiind succesele sale. Câțiva dintre ceilalți agenți de asigurări, de pildă, îi erau ostili pentru că era mai performantă decât ei. Câțiva bărbați de la sala de karate unde se antrena erau resentimentari pentru că era mai bună decât ei. Câteva femei, inclusiv unele dintre prietenele sale, erau geloase pentru că arăta mai bine decât ele. Orice ar fi făcut, nu putea să obțină aprecierea acestor categorii de oameni. M-am agățat imediat de acest aspect și, la început, am făcut incursiuni în profunzime pentru a o determina pe Rita să înțeleagă că performanța nu este întotdeauna prețuită. Superioritatea sa îi putea cauza de fapt o serie de necazuri în relația cu unii oameni care nu erau la fel de buni în domeniile în care ea excela.

Apoi, i-am arătat Ritei de ce, din alte câteva motive, este posibil ca oamenii s-o respingă chiar și atunci când se descurca excepțional. S-ar putea ca lor să nu le placă felul în care arată, de pildă. Sau s-ar putea să manifeste o serie de prejudecăți la adresa ei pe motive religioase sau rasiale. Ori este posibil ca respectivii să fie doar niște nemulțumiți care urăsc aproape pe toată lumea.

Am convins-o în cele din urmă pe Rita că filozofia ei perfecționistă, conform căreia toată lumea trebuie s-o placă pentru tot ceea ce face, nu va avea succes niciodată, chiar dacă era respectată și admirată pentru mai multe calități decât cele caracteristice majorității femeilor. Cu toate acestea, Rita era anxioasă gândindu-se că aceste aprecieri s-ar putea să nu reziste; de fapt, era încă și mai anxioasă decât majoritatea femeilor înzestrate cu mai puține aptitudini și mai puțin atrăgătoare decât ea.

Pe măsură ce Rita a renunțat la nevoia presantă de aprobare socială, și-a diminuat considerabil anxietatea de performanță. A citit câteva dintre cărțile mele, cum ar fi *A Guide to Rational Living, How to Control Your Anger Before It Controls You* (*Cum să vă controlați furia înainte ca aceasta să vă controleze*) și *Reason and Emotion in Psychotherapy* (*Rațiune și emoții în psihoterapie*), dar și unele dintre pamfletele al căror autor eram, „Psychotherapy and the Value of a Human" („Psihoterapia și valoarea ființei umane"). Toate acestea au ajutat-o să reconsidere nevoia sa perfecționistă de realizare. „I-a picat fisa" brusc și a declarat în cadrul uneia dintre ședințele finale: „M-a lovit dintr-o dată. Am văzut că toate definițiile bunătății și ale răutății sunt alegeri pe care le facem singuri și că am putea la fel de bine să optăm pentru o cu totul altă variantă. Acestea toate sunt cu adevărat, așa cum ai spus, definitorii. Chiar și atunci când ne evaluăm performanțele, facem asta urmărind anumite scopuri – cum ar fi cel de a obține calificativul A la un curs – și apoi evaluăm dacă putem sau nu să atingem scopul respectiv. Altcineva își poate propune la fel de bine să obțină un A+ sau un B, de aceea evaluarea rezultatelor acelora va fi destul de diferită de a noastră. Deci ne fixăm scopurile și ne estimăm comportamentul în consecință. Apoi optăm să ne evaluăm în totalitate prin raportare la performanțe. Autoevaluarea generală este definitorie prin excelență, deoarece o facem arbitrar, deci am putea la fel de bine să alegem să n-o efectuăm. Dar, așa cum ai spus, manifestăm tendința puternică de a proceda astfel, ceea ce se și întâmplă. Prostește, nebunește! Ei bine, nu voi mai intra și eu în această categorie de aici încolo! Voi continua să-mi măsor performanțele, dar am de gând să mă străduiesc din răsputeri să nu mai fac acest lucru. Nu *trebuie* s-o fac și pot să constat acum cât rău îmi cauzez mie însămi. Deci mă voi lupta să nu se mai întâmple. Nu voi reuși întotdeauna, sunt convinsă, dar se va întâmpla mult mai rar decât în toată viața mea de până acum. Cu siguranță!"

Rita a făcut exact ceea ce a promis. Și-a diminuat radical tendința autoevaluativă și, când i-a căzut pradă iar, a încetat să-i mai dea curs. S-a supravegheat atent și a evoluat de la statutul unuia dintre cei mai acerbi evaluatori pe care i-am văzut vreodată la cel al unuia moderat. Ea a înțeles

pe deplin consecințele neplăcute ale faptului de a solicita atât aprecierea celorlalți, cât și propriile rezultate de performanță pentru a dovedi că este o persoană „bună" sau una „rea". A devenit o persoană care realiza mereu acțiuni bune sau rele, „acțiuni care îi stimulau sau îi perturbau scopurile", dar care nu a mai fost tentată să se autoevalueze ca om.

Dacă doriți să procedați la fel, puteți urma drumul parcurs de Rita în direcția ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIȚIONATE. În plus, vă puteți evalua în mod arbitrar ca fiind o „persoană bună" sau un „individ meritoriu" doar pentru simplul fapt că existați, că sunteți om și aveți o individualitate unică. Dar puteți opta, de asemenea, pentru traseul adoptat de Rita, procedând foarte rar la autoevaluare. Acceptați pur și simplu faptul că trăiți, că sunteți om și că aveți o individualitate unică, fără să recurgeți la o evaluare de ansamblu hipergeneralizată.

Procedând astfel, veți fi mult mai puțin anxios. S-ar putea să rămâneți la fel de hipersensibil la a fi rănit, bolnav sau omorât; puteți reține o anumită doză din anxietatea de disconfort, dar cea legată de performanță și anxietatea de apreciere se vor risipi în cea mai mare parte. Vă veți strădui în continuare, sper, să realizați proiecte importante și să câștigați respectul oamenilor care contează, deoarece, făcând toate aceste lucruri, sunteți predispus să vă îndepliniți mai multe dintre dorințele dumneavoastră și să resimțiți mai puține frustrări. Dar *a vrea* nu înseamnă neapărat și *a avea nevoie disperată*. Deloc. Faptul de a nu dori succesul sau aprecierea, în timp ce perseverați în a vi le dori totuși, va suprima o mare parte din nevoia dumneavoastră de siguranță, de garanții, de certificare a valorii personale față de sine și față de ceilalți. Încercați și veți vedea!

14

Folosirea ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CELORLALȚI pentru a vă controla anxietatea

Oamenii sunt mamifere care socializează în mod deosebit și care foarte rar pot trăi în singurătate. Când sunteți sănătos, aveți tendința de a vă împăca bine cu ceilalți, respectiv familia, rudele, prietenii, colegii de școală, vecinii, colegii de muncă. Au contribuit în acest sens factorii biologici și educația, și însăși existența dumneavoastră depinde, în mare măsură, de relațiile stabilite cu ceilalți. Imediat după naștere și în copilărie aveți nevoie, în mod sigur, ca ceilalți să vă poarte de grijă. Ca adolescent și ca adult, puteți foarte bine să vă descurcați pe cont propriu. Dar nu în totalitate, pentru că veți trece prin momente dificile încercând să vă asigurați hrana, să vă construiți o casă, să vă spălați hainele și să faceți nenumărate alte lucruri care să vă asigure supraviețuirea și confortul. Ca persoană mai în vârstă, pierdeți o doză considerabilă de autosuficiență și aveți nevoie, prin urmare, de mai mult ajutor din partea celorlalți decât atunci când erați mai tânăr.

În afară de a vă menține în viață, de a vă asigura confortul și de a vă ajuta să funcționați destul de bine, ceilalți oameni vă procură și satisfacții. Este posibil să vă facă plăcere să vorbiți cu ei, pe unii să-i iubiți, să faceți sex cu alții, să munciți împreună cu ei, să participați la jocuri și competiții sportive alături de ei și să vă implicați în multe alte

activităţi sociale. De ce? Pentru că sunteţi om şi, în această calitate, viaţa dumneavoastră este mult mai bună atunci când implică dragostea, compania, sexul şi cooperarea. Face parte din firea dumneavoastră umană să aparţineţi unei familii.

Dată fiind natura dumneavoastră socială, este preferabil să vă înţelegeţi bine cu ceilalţi şi să întreţineţi relaţii strânse cu unii dintre ei. Deşi este adevărat că, odată ajuns la stadiul de adult, puteţi trăi şi dezvoltând relaţii interumane minimale şi chiar supravieţui dacă sunteţi pustnic, există toate şansele să vă simţiţi mai bine dacă întreţineţi relaţii prietenoase şi iubitoare cu ceilalţi. Veţi avea parte de o viaţă mult mai interesantă, creativă, mai plină şi mai fericită – şi care va contribui la diminuarea anxietăţii dumneavoastră.

CONTROLAŢI-VĂ NERVOZITATEA ÎNAINTE CA ACEASTA SĂ VĂ CONTROLEZE PE DUMNEAVOASTRĂ

Din nefericire, nu este întotdeauna aşa de uşor să vă controlaţi nervozitatea. Există multe tipuri de oameni în lume şi destul de puţini dintre ei vă tratează în mod frecvent necorespunzător, nedrept şi supărător. Aceştia pot fi furioşi, deprimaţi, cu o dispoziţie schimbătoare, dificili, chiar psihopaţi. Ei consideră că au motive întemeiate să vă trateze în mod necorespunzător. Unii dintre ei vă înşală sau vă nedreptăţesc în cadrul unei competiţii pentru că vor să obţină ce şi-au pus în gând şi nu le pasă deloc dacă şi dumneavoastră obţineţi sau nu ceea ce v-aţi propus. Alţii, aparent fără un motiv întemeiat, vă cauzează supărare sau se opun dorinţelor dumneavoastră. Ce faceţi în cazul de faţă?

Ei bine, din nefericire manifestaţi şi dumneavoastră o serie de predispoziţii către nervozitate, atât înnăscute, cât şi dobândite. Sunteţi predispus să vă supăraţi din cauza lor şi s-ar putea să hotărâţi că trebuie să vă răzbunaţi. Vă este asta de vreun folos sau îndreaptă răul pe care se presupune că vi l-au cauzat ceilalţi? Foarte rar! Dragostea naşte dragoste şi ura naşte ură. Dacă simţiţi, pe drept sau pe nedrept, că

ceilalţi s-au folosit de dumneavoastră fără scrupule, procedaţi mai întâi la a le critica comportamentul şi la a le face clară opinia dumneavoastră că atitudinea lor este inadecvată. În al doilea rând, îi condamnaţi adesea în totalitate. Iată cum se manifestă aproape întotdeauna furia dumneavoastră: mai întâi, ca obiecţie la adresa comportamentului bun sau rău al celorlalţi, iar în al doilea rând, ca o condamnare şi o blamare fără echivoc a persoanelor respective.

Cu alte cuvinte, aşa cum dumneavoastră înşivă aveţi tendinţa de a vă generaliza în mod extrem şi de a vă autoînvinui pentru gândurile, sentimentele şi acţiunile rele caracteristice, la fel generalizaţi şi îi condamnaţi şi pe ceilalţi atunci când, din perspectiva dumneavoastră, ei au procedat incorect. Faceţi greşeala de a condamna „păcătosul" în aceeaşi măsură cu „păcatul" şi adesea daţi de necaz atunci când procedaţi astfel.

În primul rând, aşa cum alături de Chip Tafrate am subliniat în lucrarea intitulată *How to Control Your Anger Before It Controls You*, nervozitatea, supărarea şi furia dumneavoastră vă afectează negativ propria eficienţă şi stare de sănătate. Nervozitatea vă motivează să acţionaţi împotriva lucrurilor şi oamenilor care vă displac, dar adesea vă determină s-o faceţi în mod impulsiv, orbeşte şi ineficient. Atunci când izbucniţi într-un acces de furie împotriva cuiva sau a ceva ce consideraţi a fi insuportabil, este puţin probabil să acţionaţi adecvat pentru a modifica sau înlătura situaţia ori persoana respectivă. În schimb, procedaţi într-o manieră încăpăţânată, exagerată, care generează posibilităţi limitate de opţiune şi strategii ineficiente, astfel încât ajungeţi să nu puteţi modifica întotdeauna eficient condiţiile pe care le respingeţi. Cel mai adesea le înrăutăţiţi.

În al doilea rând, nervozitatea tinde să vă perturbe întregul sistem fizic, ceea ce determină o suită de probleme fizice, inclusiv hipertensiune, dureri de cap, dereglări gastrointestinale, crampe musculare şi chiar disfuncţionalităţi ale întregului sistem imunitar. Rezultatele pot fi de-a dreptul neplăcute.

Am inclus un capitol întreg în *How to Control Your Anger Before It Controls You* cu referire la consecințele fizice ale nervozității și îl recomand spre lectură.

În al treilea rând, așa cum am menționat, în cea mai mare parte a sa nervozitatea duce la instalarea unor conflicte, neînțelegeri, războaie și chiar genociduri. Dintre toate bolile omenești declanșate de toate emoțiile omenești posibile, nervozitatea pare a fi cauza principală a violențelor, crimelor și a unei suite întregi de alte nenorociri. Nu aveți decât să citiți ziarele și să vă uitați la televizor!

Mulți psihologi au promovat numeroase modalități de eliberare a nervozității, majoritatea fiind însă destul de ciudate. Teoria catharctică a psihanaliștilor și a multor terapeuți experimentali susține că, dacă vă eliberați nervozitatea țipând și strigând și dând chiar și câțiva pumni în ceva, aceste manifestări vă vor împiedica să comiteți ceva cu adevărat rău. Personal, nu sunt de acord cu asta. Câteva sute de experimente au arătat că, cu cât îți manifești mai mult nervozitatea, fie verbal, fie fizic, cu atât ai tendința de a o amplifica. Alte abordări psihologice vă sfătuiesc să adoptați o atitudine pasivă, lipsită de rezistență față de agresivitatea celorlalți, iar aceștia vă vor trata la rândul lor în mod pașnic. Acest gen de abordare poate stopa violența unora, dar alții vor profita de pasivitatea dumneavoastră pentru a vă abuza într-un mod și mai brutal. În plus, atitudinea dumneavoastră pasivă și condescendentă vă va suprima temporar nervozitatea în loc s-o înlăture, ceea ce vă va face să deveniți și mai recalcitrant.

Există, de asemenea, numeroase forme de distragere cognitivă și fizică, cum ar fi meditația, yoga și relaxarea musculară progresivă. Oare acestea vor reuși să vă gestioneze nervozitatea? Da, doar temporar, pentru că toate modalitățile respective de distragere vă pot îndepărta stările de nervozitate, relaxându-vă. Este foarte probabil însă ca în interior să vă conservați ideile care vă declanșează nervozitatea, iar acestea vor reveni cauzându-vă neplăceri stomacale și ridi-

cându-vă tensiunea atunci când oamenii vor abuza încă o dată de dumneavoastră.

FOLOSIREA ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CELORLALȚI (A.N.C.)

Cea mai bună explicație pentru instalarea stării dumneavoastră de nervozitate este în mare măsură de ordin filozofic, așa cum susține T.C.E.R. Nervozitatea constă de fapt în solicitarea imperativă potrivit căreia oamenii *nu trebuie* să vă trateze în felul în care se presupune că o fac. Dacă veți renunța cu adevărat la această solicitare, veți reuși nu numai să vă diminuați nervozitatea vizavi de nedreptățile din prezent, dar vă veți și pregăti să fiți mult mai puțin predispus la accese de furie pe viitor. Oamenii, cu siguranță, vă vor înșela, ataca și nu-și vor respecta promisiunile pe care vi le-au făcut. Deci, aproape instantaneu, ajungeți să fiți dezamăgit și nemulțumit de acțiunile lor. Dar atunci când sunteți nervos, depășiți stadiul acestei dezamăgiri și nemulțumiri urmând să insistați ca oamenii care v-au supărat să nu mai fie așa cum sunt și să nu acționeze așa cum o fac. De fapt, solicitarea dumneavoastră extremă – ca ei să se comporte *adecvat* și *corect* – vă declanșează starea de nervozitate, și nu comportamentul lor deficitar ca atare.

T.C.E.R. vă prezintă multe modalități cognitive, emoționale și comportamentale de blocare a nervozității în formele sale de manifestare și de diminuare a tendinței de a vă ieși iarăși din fire. Așa cum menționam mai sus, am scis o carte, *How to Control Your Anger Before It Controls You*, în care descriu cum trebuie folosite metodele specifice TERAPIEI COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL. Câteva dintre punctele de referință din această lucrare le voi expune mai jos.

Metoda principală de diminuare a nervozității se referă la deprinderea și practicarea principiilor ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CELORLAȚI (A.N.C.). După cum știți, A.S.N., ACCEPTAREA

DE SINE NECONDIȚIONATĂ, constă într-o evaluare completă, în paralel cu a conștientiza și a lucra în continuare asupra punctelor dumneavoastră slabe, a eșecurilor și a greșelilor. Ajungeți astfel să vă percepeți fără echivoc erorile comise pentru că știți că nu vă veți „autoflagela" din cauza lor. Conștientizați lucrurile pe care le faceți pentru a-i prejudicia în mod gratuit pe ceilalți, dar nu vă pedepsiți singur pentru că le comiteți. Așa cum menționam în capitolul anterior, în mod ideal, dumneavoastră vă evaluați gândurile, sentimentele și comportamentele prin raportare la scopurile și obiectivele proprii, dar refuzați să vă măsurați personalitatea ca întreg. Dacă ați sărit peste capitolul acesta, este timpul să reveniți asupra lui pentru a detecta amănuntele ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIȚIONATE, A.S.N., și pentru a vedea cum puteți ajunge la aceasta.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A CELORLALȚI (A.N.C.) reprezintă de fapt același concept, doar că acum li se aplică celorlalți. Da, tuturor celorlalți oameni, inclusiv celor care nu vă plac și care v-au tratat necorespunzător, atât pe dumneavoastră, cât și pe alții, probabil. Ca să spunem lucrurilor pe șleau, asta înseamnă să acceptați „păcătosul" și să respingeți „păcatul". Așadar, atunci când oamenii se comportă imoral, neetic sau rău cu dumneavoastră (și cu ceilalți), le notificați gândurile, emoțiile și faptele, le catalogați în principiu ca fiind „inadecvate" și „greșite", dar vă abțineți din răsputeri să-i evaluați în totalitate, etichetându-i ca fiind persoane rele, improprii sau de nimic.

Toate acestea nu sunt deloc ușor de făcut. Ca mamifer uman format în cadrul unui grup social, ați învățat foarte multe cu privire la comportamentele „bune" sau „rele" pe care le evaluați de obicei în felul în care ați fost obișnuit s-o faceți. Astfel, obișnuiți să etichetați de regulă furtul, lipsa de loialitate, lenea, pierderea timpului și multe alte deprinderi omenești ca fiind *rele* și pe cele opuse lor ca fiind *bune*.

Aceasta nu constituie chiar o problemă, dimpotrivă: dacă apreciați că manifestările de comportament inadecvate și antisociale ale oamenilor sunt „rele" sau „greșite", iar judecățile dumneavoastră sunt în consonanță cu cele ale grupului social din care faceți parte, puteți fi capabil să-i încurajați, să-i ajutați și să-i învățați pe cei care acționează imoral să fie mai morali, în cazul în care se dovedește că nu-i condamnați în mod absolut pentru comportamentul lor.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A CELORLALȚI nu reprezintă poate modalitatea de a suprima toate supărările, luptele, crimele, conflictele și războaiele, dar face un pas considerabil înainte în direcția rezolvării acestor probleme foarte dificile. Pentru că, dacă sunteți gata să-i acceptați pe oameni, dar nu și câteva dintre acțiunile pe care le întreprind, și nu insistați niciodată ca ei să-și perpetueze câteva dintre faptele lor cele mai nefericite și mai deplorabile, temperamentul dumneavoastră se va liniști și puteți aprecia cu justețe dacă faptele lor au fost absolut greșite și rele.

Dacă, de exemplu, sunteți sigur că cineva v-a tras pe sfoară o anumită sumă de bani, îi veți critica acțiunea dar, datorită ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CELORLALȚI, nu vă veți enerva pe respectiva persoană. Veți resimți doar o mare dezamăgire. Apoi, înzestrat cu acest sentiment negativ sănătos, veți fi capabil să apreciați dacă persoana aceea chiar v-a înșelat sau a comis doar o greșeală de calcul, veți putea depista câteva dintre motivele pentru care a procedat astfel (să presupunem, de pildă, că îi era bolnav copilul și că avea nevoie de un tratament medicamentos costisitor), veți putea concepe o modalitate prin care s-o determinați să vă restituie banii și veți dispune de calmul și abilitatea de a găsi câteva dintre aspectele referitoare la faptul că v-a înșelat, care vor motiva, cel puțin parțial, felul ei de a acționa. În acest fel veți avea posibilitatea de a o ajuta să-și rectifice greșeala, veți descoperi o modalitate funcțională de compromis, o veți împiedica să se transforme în dușmanul dumneavoastră pe viață și o veți încuraja să-și schimbe felul de a se comporta astfel încât să nu-i mai înșele și pe alții. ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A CELORLALȚI și sentimentele de îngăduință pe care

le generează vă ajută să acţionaţi sănătos şi mai aproape orice nedreptate venind din partea celorlalţi şi, în felul acesta, îi veţi determina şi pe ei să mai acţioneze incorect faţă de dumneavoastră şi faţă de alţii.

În afara faptului că vă ajută să vă controlaţi stările de supărare şi nervozitate, ACCEPTAREA NECONDIŢIONATĂ A CELORLALŢI inflenţează sentimentele dumneavoastră de anxietate? Da, fără doar şi poate. Pentru că, atunci când sunteţi foarte nervos pe unii oameni, aveţi tendinţa de a fi anxios vizavi de următoarele aspecte: (1) dacă felul în care le judecaţi faptele este cu adevărat corect; (2) dacă aţi fost foarte sever cu ei; (3) dacă nervozitatea va scăpa de sub control şi vă va determina să întreprindeţi acţiuni nesăbuite; (4) dacă oamenii pe care sunteţi supărat vor fi, la rândul lor nervoşi pe dumneavoastră şi dacă vor ajunge să vă facă rău; (5) dacă sunteţi o persoană dificilă, prost dispusă, care merită să fie condamnată pentru că şi-a permis să se complacă într-o stare extremă de nervozitate.

Cum spuneam, anxietatea dumneavoastră este generată de faptul că vă subestimaţi ca persoană, ceea ce presupune apariţia unor sentimente de inadecvare. Dar aceasta este declanşată adesea de condamnarea celorlalţi ca persoane, dincolo de simpla judecare a manifestărilor lor comportamentale. Aşadar, anxietatea şi nervozitatea se referă în mare parte la aceeaşi filozofie a culpabilizării. Când vă lăsaţi pradă anxietăţii, încurajaţi automat şi faptul de a vă complace într-o stare de nervozitate şi când vă lăsaţi pradă nervozităţii automat vă simţiţi tentat să vă complaceţi în anxietate. Ambele sentimente izvorăsc din convingerea generalizată că oamenii n-ar trebui deloc să facă rău celorlalţi şi că merită să fie condamnaţi pe deplin atunci când se întâmplă acest lucru. Oamenii consideră adesea că autoînvinovăţirea constituie o formă de „nervozitate la adresa propriei persoane". Alteori, ei numesc nervozitatea „condamnarea celorlalţi oameni". Cele două sentimente au implicaţii filozofice şi, în cazul în care sunteţi predispus să vă desconsideraţi pe dumneavoastră şi pe ceilalţi, este mai bine să le evitaţi pe amândouă.

STUDIU DE CAZ PENTRU NERVOZITATE ŞI ANXIETATE SOCIALĂ

Martin nu era interesat în mod deosebit să-şi controleze nervozitatea, considerând că era îndreptăţită şi benefică pentru el. Lucra ca bodyguard pentru un industriaş bogat şi îşi păstra poziţia în mare parte din cauză că şeful său, care avea o atitudine foarte hotărâtă în afaceri, era speriat de moarte de eventualitatea oricărei confruntări fizice. Martin era angajat împreună cu alţi doi colegi pentru douăzeci şi patru de ore, afaceristul asigurându-se că nu se va confrunta cu niciun fel de probleme în negocierile sale furtunoase de afaceri. Martin fusese crescut pe străzile din Harlemul de Est*, era şeful unei găşti la numai 13 ani, şi-a petrecut ceva timp ca boxer profesionist şi nu îi era frică de nimic, cel puţin nu din punct de vedere fizic. Emoţional însă suferea de o anxietate socială severă şi îi era teamă mai ales de faptul că femeile vor observa că tremura uşor în prezenţa lor şi că era foarte timid. Astfel, deşi avea circa 1,90 m înălţime, era un bărbat chipeş şi un dansator neîntrecut, plus că era mai inteligent decât te-ai fi aşteptat să fie un bodyguard, foarte rar avea câte o tentativă de a se întâlni cu femei şi ajunsese să se dispreţuiască pentru că nu întreţinea relaţii cu reprezentantele sexului frumos, aşa cum făceau atât de uşor ceilalţi bărbaţi.

La început, Martin a avut probleme cu ideea ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIŢIONATE. Mediul său familial şi social a pus un accent deosebit pe competenţă şi realizare, mai ales pe curajul de natură fizică. În calitate de tânăr şef de bandă şi de boxer profesionist, s-a bucurat mereu de respect şi de apreciere pentru că era bine făcut, musculos şi predispus la izbucniri temperamentale. Avea opinii puternice şi era întotdeauna pregătit să şi le apere cu pumnii. Aşa se face că prietenii lui îl respectau şi îi făceau pe plac, în mare măsură. Tocmai din

* Cartierul populaţiei hispano-latine din New York. (n.red.)

această cauză, a ajuns să creadă că nervozitatea îi făcea mai mult bine decât rău.

Într-o primă fază, am întâmpinat dificultăţi în a-l învăţa pe Martin conceptul T.C.E.R. al ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIŢIONATE. Îl înţelegea din punct de vedere intelectual, dar era încă mult prea departe de a-l pune în practică. Se bucurase atât de mult timp de acceptarea celorlalţi pentru calităţile sale fizice, încât nu părea să mai aibă nevoie de o doză mai mare de acceptare de sine. Se îngrijea de asemenea de părinţii lui, care erau săraci şi lipsiţi de educaţie, dar şi de sora sa mai tânără, Silvia, care îşi pierduse o mână într-un accident de maşină şi care avea, aşadar, mare nevoie de sprijin. Simţea că este un fiu şi un frate cât se poate de bun, de aceea avea suficient de multă stimă de sine din aceste motive.

În curând, am putut să-i demonstrez lui Martin că anxietatea sa de natură socială referitoare la femei îi diminua stima de sine pe care o manifesta în celelalte privinţe şi că îşi întemeia valoarea personală ca bărbat pe forţa fizică, în primul rând, ceea ce funcţiona într-o anumită măsură. În al doilea rând însă, el şi-o fundamenta pe incapacitatea sa de a susţine o conversaţie fluentă cu femeile şi de a se manifesta sigur pe sine în prezenţa lor. Acest aspect nu mai funcţiona în favoarea lui: se panica în prezenţa lor şi nu era niciodată capabil să meargă la prea multe întâlniri înainte ca femeile să-l respingă. Astfel, a ajuns să se considere un ratat convins şi a continuat să fie anxios din punct de vedere social.

Mai întâi, l-am ajutat pe Martin să înţeleagă că până şi încrederea în sine resimţită în prezenţa bărbaţilor era puternic condiţionată. Aceasta se baza pe capacitatea sa neobişnuită de a se descurca foarte bine din punct de vedere fizic. Cei asemenea lui îi arătau respect. În schimb, dacă ar fi fost mic de statură şi neajutorat, sau dacă era totuşi robust ca acum, dar îi lipsea abilitatea de a-i domina pe ceilalţi bărbaţi cu pumnii, ar fi ajuns repede să se desconsidere şi s-ar fi simţit ca un neghiob. El se respecta în principal din acelaşi

motiv pentru care îl respectau şi alţi bărbaţi – pentru forţa sa fizică. Fără aceasta, s-ar fi simţit o nulitate.

I-am arătat lui Martin că în cercurile în care se învârtea era bine să fie admirat pentru capacitatea sa de a-şi purta singur de grijă şi de a se confrunta cu oricine şi-ar fi manifestat dezacordul faţiş vizavi de persoana lui. Însuşirile lui pozitive în această privinţă erau absolut în regulă. Valoarea lui *ca persoană* însă nu trebuia să se bazeze pe niciun fel de competenţă, aşa cum i s-a întâmplat până atunci. În timp ce forţa fizică îi asigura statutul de „bărbat adevărat", în ochii lui şi ai celorlalţi, slăbiciunile sale în celelalte zone semnificative ale „bărbăţiei" – vulnerabilitatea sa în relaţia cu femeile – făceau din el „un bărbat de paie", un ratat. Dacă avea de gând să excelеze ca om într-o singură zonă a existenţei sale, acest lucru l-ar devaloriza în alte sfere la fel de importante, de pildă ale „virilităţii", unde îi lipseau competenţele necesare. Consideră că trebuie să fie perfect ca om pentru a se afirma ca o „persoană bună".

I-am produs un adevărat şoc lui Martin atunci când i-am demonstrat că a le purta de grijă părinţilor şi surorii lui era într-adevăr o trăsătură pozitivă, în acord cu toate standardele sociale comune. Dar acest lucru nu făcea neapărat din el „o persoană bună", ci mai curând una care se descurca foarte bine într-o anumită zonă de activitate. Potrivit standardelor sale de performanţă, pentru a fi o „persoană bună" ar fi trebuit să funcţioneze bine în *toate* zonele de activitate. Ceea ce nu prea era posibil!

Am înregistrat un oarecare progres în a-l face pe Martin să se accepte pe sine necondiţionat, să se bucure de trăsăturile sale pozitive, dar să nu-şi întemeieze pe acestea valoarea personală atunci când mi-am asumat riscul de a aborda cealaltă trăsătură „bună" a lui, de a fi predispus să-i intimideze pe oameni cu nervozitatea sa. Era foarte mândru de faptul că, atunci când era mai tânăr, i-a ţinut piept principalului său rival de bandă, Alfredo, şi a refuzat să se lase intimidat de tacticile abile şi necinstite ale acestuia. Spre deosebire de Martin,

Alfredo nu lupta pentru ceea ce considera a fi corect şi îşi apăra punctele de vedere cu pumnii şi picioarele. În schimb, Alfredo întreţinea relaţii optime cu personaje mai versate ale bandelor de crimă organizată şi se folosea de puterea lor pentru a-şi amplifica propria autoritate. Mintea şi înşela, dacă era nevoie, pentru a-i controla pe ceilalţi chiar cu ajutorul lor.

Alfredo mai locuia încă în cartierul lor din Harlemul de Est şi era implicat în tranzacţii cu droguri şi în alte câteva afaceri veroase. După ce a devenit boxer, Martin s-a ţinut departe de relaţiile de bandă, a adoptat un comportament moral şi s-a mutat în partea centrală a Manhattan-ului. Însă continua să-şi viziteze vechiul cartier, unde avea prieteni, şi se încăiera adesea cu Alfredo pentru a-l împiedica să profite de oamenii mai slabi din zonă, dintre care unii erau prietenii lui Martin.

Într-o zi, Martin l-a căutat pe Alfredo, care îl exploata pe Tony, unul dintre prietenii lui Martin. Cei doi au intrat într-o altercaţie fizică, Martin şi-a pierdut cumpătul şi i-a spus că, dacă-l mai deranjează cu ceva pe Tony, o să-i taie boaşele şi o să-l lase să sângereze până îşi dă duhul. Alfredo, care era cu vreo zece centimetri mai înalt decât Martin şi foarte bine făcut fizic, s-a oprit mai întâi lângă Martin, dar apoi şi-a dat în vileag laşitatea bătând în retragere. Martin era foarte entuziasmat de victoria sa măreaţă, poate şi finală, împotriva acestui „şobolan slugarnic".

Mi-am dat seama că Martin făcuse probabil un lucru bun luându-i apărarea prietenului său Tony împotriva hărţuielilor lui Alfredo. I-am explicat lui Martin că, de fapt, îl ura mai degrabă pe Alfredo ca persoană, nu neapărat pentru comportamentul său banditesc. Alfredo, mi-am continuat demersul, a avut mereu problemele sale destul de serioase. Se protejase deficitar pe sine însuşi din cauză că a fost nevoit să se ploconească în faţa gangsterilor mai bătrâni şi mai puternici. Spre deosebire de Martin, el nu a judecat cu mintea sa şi nu a luptat pentru convingerile sale personale, ci s-a luat după alţii şi

a preluat modalităţile de atitudine şi acţiune ale personajelor crimei organizate. Deşi comportamentul său era departe de a fi lăudabil, era o persoană cât se poate de falibilă, o victimă a propriilor tendinţe înnăscute şi a mediului de origine deficitar, de aceea nu trebuia condamnat în totalitate. De fapt, Alfredo manifesta o atitudine prejudiciată, intimidantă faţă de oamenii mai slabi decât el, şi îşi exercita controlul asupra lor datorită forţei pe care o obţinuse prin asocierea cu partenerii săi puternici. Aşadar, dacă Martin şi-ar fi folosit propria vigoare fizică şi temperamentul pentru a-l subjuga pe Alfredo şi a-l pune la punct, recurgea el însuşi la strategii intimidante, încercând să-l umilească pe Alfredo şi, într-un anumit sens, profitând de pe urma slăbiciunilor oponentului său. Faptul că Alfredo îl intimida pe Tony era un lucru rău şi trebuia oprit în mod justificat. Dar modul în care Martin procedase cu Alfredo era la fel de nedrept şi nu părea genul de comportament lăudabil care să-l caracterizeze pe Martin.

Nu mi-a fost deloc uşor să-l fac pe Martin să înţeleagă că atitudinea sa faţă de Alfredo nu constituia neapărat o faptă bună şi că prezenta o serie de dezavantaje reale. Nu era just nici faţă de Alfredo, de vreme ce el era condamnat în totalitate, nu numai în privinţa faptelor comise, dar nici faţă de Martin, care îşi pierdea statutul de erou atunci când săvârşea o faptă îndoielnică. A-l blama pe Alfredo, sau pe oricare alt om în general, nu este o atitudine adecvată în unele privinţe, fiind chiar dăunătoare. În consecinţă, l-am sfătuit pe Martin să nu dea curs resentimentelor sale.

Perseverenţa mea a dat roade. Martin a reuşit, în cele din urmă, să înţeleagă că faptul de a-l blama pe Alfredo pentru performanţele sale slabe nu era nici etic, nici justificat. Martin mi-a spus că va lucra cu el însuşi în această privinţă.

Ceea ce a şi făcut. A meditat îndelung la această problemă şi după câteva săptămâni a luat o hotărâre. Şi-a stabilit o întâlnire cu Alfredo pentru a discuta despre chestiunea referitoare la Tony. Alfredo era vizibil înspăimântat de iminenţa

acestei întrevederi deoarece s-a gândit că Martin, așa cum se întâmpla de obicei, avea de gând să-l amenințe fizic și să-l pedepsească pentru că-l nedreptățea pe Tony. Dar, în loc să se manifeste belicos și amenințător, Martin i-a explicat că nu-i place tratamentul pe care Alfredo i-l aplică lui Tony și că avea senzația că acesta este destul de incorect. Dar a hotărât să nu-l condamne pe Alfredo pentru comportamentul lui, ci era mai degrabă dispus să încerce să-l convingă, fără mânie, cât de mult se înșela procedând astfel. „Știu", i-a spus Martin, „că tu ai impresia că procedezi corect, pe când eu consider de fapt că este greșit să-l intimidezi pe Tony. Nu putem avea amândoi dreptate, așa că o să presupun că adevărul este de partea mea. Deci tu te înșeli. Am de gând să accept asta, dar de asemenea vreau să accept și faptul că ești un om care are uneori dreptul să greșească. Susțin așadar că tu ai un comportament inadecvat și încerc să te determin să ți-l schimbi, dar n-am de gând să te mai condamn, așa cum am făcut ani de zile. După cum spuneam, tu crezi că este corect și ești îndreptățit la o asemenea opinie. Eu cred că aceasta este eronată. Hai să cădem de acord asupra dezacordului dintre noi. Dar chiar dacă perseverezi și continui să te porți urât cu Tony, așa cum sunt convins că o s-o faci, eu mă voi încăpățâna să încerc să te conving să-ți modifici comportamentul. Dar nici n-am de gând să-mi pierd timpul cu tine și să-mi perturb propria stare emoțională prin ura pe care aș resimți-o față de tine. Am de gând să fac tot ce-mi stă în putință pentru a conștientiza că în cazul lui Tony tu greșești, dar vreau să te accept pe tine, «păcătosul», nu «păcatul» tău. Așa că o să renunț la ura focalizată asupra ta și o să mă străduiesc să urăsc doar ceea ce faci tu."

Alfredo a rămas cel puțin uluit de afirmațiile lui Martin și mai ales de lipsa acestuia de nervozitate, care însoțea de obicei diferendele dintre ei. Alfredo a ajuns chiar să recunoască faptul că era posibil să-l fi bruscat puțin cam tare pe Tony de multe ori și că își va reconsidera o parte din atitudinea față de el. Discuția celor doi s-a încheiat pe un ton surprinzător de amical și de cooperant în multe privințe.

Aceasta s-a soldat cu rezultate neașteptate pentru Martin însuși. L-a lăsat pe Alfredo să mediteze la conversația lor și, pentru prima dată în viața lui, s-a simțit amabil și iertător față de celălalt. L-a văzut pe Alfredo ca pe o persoană imprevizibilă, de la care te puteai aștepta să acționeze într-o manieră la fel de nonconformistă. Martin a ajuns chiar să resimtă milă pentru el – pentru caracterul său și pentru educația deficitară de care avusese parte – și se simțea foarte ușurat pentru că era în stare să renunțe la atitudinea sa beligerantă și ostilă împotriva lui Alfredo, pe care o nutrise încă din copilărie.

Mai mult, Martin a meditat îndelung la propria persoană și la lipsa de iertare față de el însuși. A văzut că autoînvinuirea urma aproximativ același traseu ca și defăimarea la adresa lui Alfredo ca persoană și că era la fel de nocivă. Da, Martin a făcut câteva lucruri nesăbuite, greșite și era responsabil pentru comiterea lor. Faptul era regretabil și nu avea nicio scuză în acest sens. Dar el, Martin, era o ființă umană supusă greșelii, care putea comite acte necugetate și greșite pentru tot restul vieții – nu întotdeauna, desigur, dar destul de frecvent. Dacă îl ierta pe Alfredo pentru faptele extrem de rele pe care le direcționase împotriva lui Tony și a multor altor oameni, atunci Martin s-ar fi putut ierta cu siguranță și pe sine pentru propriile sale acțiuni necugetate!

Martin a parcurs așadar un proces autentic de transformare în ceea ce privește tendința de a-i condamna pe ceilalți pentru comportamentul lor deficitar. Mai întâi, s-a străduit să-l accepte pe Alfredo cu acțiunile lui intimidante cu tot. Apoi, parțial și ca rezultat al primei inițiative, a făcut eforturi să se accepte pe deplin pe sine însuși, cu neajunsurile sale cu tot. O schimbare de comportament și de atitudine genera în mod logic o alta, pentru ca aceasta din urmă să o potențeze pe prima. În plus, odată ce a încetat să se mai culpabilizeze pentru că era timid și necooperant față de femei, Martin a devenit apoi capabil să lucreze asupra timidității sale și s-o depășească.

Şi dumneavoastră puteţi realiza această dublă transformare remarcabilă pe care Martin a efectuat-o în modul său de gândire şi de simţire, precum şi în felul de a acţiona asupra gândirii şi a sentimentelor. Mai întâi, aşa cum susţine T.C.E.R., oamenii sunt oameni. Ei sunt pasibili de greşeală. În decursul existenţei lor, vor face multe lucruri care îi vor răni pe ei înşişi şi pe ceilalţi. Încercaţi să-i iertaţi pe ei ca persoane, nu neapărat faptele lor. Condamnaţi-le pe acestea din urmă, dacă vreţi, dar nicidecum omul ca atare. Acceptaţi-i pe ceilalţi cu actele lor nesăbuite cu tot – sau ceea ce socotiţi dumneavoastră a fi astfel – şi faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a-i ajuta să se schimbe. Dar chiar dacă eşuaţi jalnic, iertaţi-i ca pe nişte persoane care comit acte inadecvate, dar nu-i condamnaţi pentru faptele lor.

În acelaşi timp, conştientizaţi-vă propriile greşeli, erori şi acte imorale potrivit propriilor dumneavoastră standarde normale. Le puteţi distinge ca fiind greşite sau eronate, dar nu vă percepeţi pe dumneavoastră înşivă ca pe o persoană rea pentru simplul fapt de a le fi comis. Dacă vă străduiţi din greu să nu-i condamnaţi pe ceilalţi pentru actele lor nesăbuite şi să nu vă condamnaţi nici pe dumneavoastră pentru faptele proprii, cele două filozofii – acceptarea deplină a celorlalţi şi acceptarea de sine – , vor avea tendinţa să se potenţeze reciproc. Aşa cum am subliniat, diminuându-vă tendinţa de autoculpabilizare şi de învinovăţire a celorlalţi nu veţi elimina complet stările de anxietate, dar vă veţi reduce acea parte a anxietăţii care însoţeşte de regulă desconsiderarea propriei persoane.

15

Folosirea imagisticii emotiv-raţionale

Insist în această carte asupra următorului aspect: dacă reuşiţi să ajungeţi în stadiul în care aţi obţinut atât ACCEPTAREA DE SINE NECONDIŢIONATĂ (A.S.N.), cât şi ACCEPTAREA NECONDIŢIONATĂ A CELORLALŢI (A.N.C.), înseamnă că aţi înaintat destul de mult pe calea către diminuarea anxietăţii dumneavoastră inutile. Cea mai mare parte a acesteia, în orice caz, este determinată de preocuparea dumneavoastră extremă de a comite unele greşeli şi de a fi dezaprobat de ceilalţi, dar şi de a beneficia de certitudinea că ceilalţi vor ajunge să fie de acord cu dumneavoastră. Aşadar, dobândirea A.S.N. sau A.N.C. va combate, în mare parte, aceste tipuri de anxietate.

O a treia sursă majoră de anxietate este, aşa cum am subliniat deja, teama de disconfort: nevoia dumneavoastră de a obţine garanţia că nu veţi fi în pericol sau privat de anumite lucruri pe care vi le doriţi cu adevărat. Această manifestare poate fi numită îngrijorare faţă de un eveniment sau faţă de lume. Nu numai că vreţi din răsputeri ca lucrurile şi evenimentele să se desfăşoare în direcţia urmărită de dumneavoastră şi să vă satisfacă astfel dorinţele, dar solicitaţi siguranţă în acest sens şi insistaţi ca respectivele condiţii, dintre care multe scapă oricărui control, să fie exact aşa cum năzuiţi dumneavoastră să fie sau, dimpotrivă, să nu fie aşa cum nu vreţi să fie.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A CELORLALȚI, dacă este s-o urmăriți până la ultimele consecințe, include de asemenea și acceptarea necondiționată a unor condiții. Nu numai că veți continua să vă doriți ca lucrurile și evenimentele să meargă în direcția pe care o vreți, dar acceptați în mare măsură și faptul că acestea s-ar putea să nu urmeze respectivul proces de derulare – de fapt, de multe ori se va întâmpla exact contrariul. Așadar, acceptați în mod realist lucrurile indezirabile atunci când se produc, refuzați să vă lamentați și să vă plângeți de acestea, faceți tot ce vă stă în putință pentru a le schimba și, dacă procesul ca atare este imposibil, învățați să conviețuiți cu acestea în mod pașnic.

Iată, deci, cele trei trasee principale care declanșează starea dumneavoastră de anxietate: (1) acceptați caracterul neplăcut al propriilor greșeli și eșecuri; (2) acceptați, de asemenea, frustrările celorlalți oameni care vă împiedică să obțineți ceea ce vreți sau vă fac să vă alegeți cu ceea ce nu doriți; (3) acceptați, în cele din urmă, obstacolele puse înaintea dorințelor dumneavoastră de o serie de lucruri și evenimente. Iată – cu ce-a mai rămas să vă confruntați ca să fiți atât de anxios? Cu prea puține!

Acesta este desigur și scopul T.C.E.R.: nu să vă schimbe dorințele și năzuințele, ci să vă convingă că trebuie să încetați să mai pretindeți să obțineți ceea ce vreți – de la dumneavoastră înșivă, de la ceilalți și de la lumea înconjurătoare. În orice caz, vă puteți păstra dorințele, preferințele și năzuințele dar, în afară de cazul în care nu vă propuneți să ajungeți extrem de anxios, nu și solicitările dumneavoastră imperative.

Deoarece aspirațiile absolute vă generează anxietatea, T.C.E.R. vă sfătuiește insistent să intentați un proces de DISPUTARE a lor – să le puneți sub semnul întrebării și să le provocați autenticitatea – și să le transformați ulterior în preferințe. Pentru a realiza acest lucru cât mai temeinic cu

putință, T.C.E.R. vă propune câteva metode emotive foarte puternice, așa cum sunt ilustrate de povestirea care urmează.

Maxie C. Maultsby Jr. s-a alăturat studiului meu în 1968, după ce lucrase doar cu câteva săptămâni mai înainte și cu Joseph Wolpe, faimosul terapeut comportamental. Mi-a spus că și-a însușit câteva procedee utile de terapie de la Wolpe, dar că era mult mai mulțumit de metodele (mai ales de cea a DISPUTĂRII CONVINGERILOR IIRAȚIONALE), pe care le-a văzut demonstrate de mine în timp ce asista la ședințele de terapie individuală și de grup și lua parte la seminariile obișnuite de vineri seara. S-a întors la postul său de rezident în psihiatrie de la Mendota State Hospital din Madison, Wisconsin, și a devenit un practicant al TERAPIEI COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL. Fiind un individ creativ, el a inițiat imagistica emotiv-rațională, una dintre cele mai eficiente modalități de practicare a T.C.E.R.

În procesul de aplicare a IMAGISTICII EMOTIV-RAȚIONALE (I.E.R.), trebuie să vă gândiți mai întâi la unul dintre cele mai rele lucruri care vi s-au întâmplat vreodată – cum ar fi un eșec sau o reacție de respingere semnificative – și să încercați să dați curs oricărui tip de trăire atunci când vă imaginați că experimentați această adversitate „cumplită". De obicei, veți ajunge rapid să fiți anxios, deprimat, să vă urâți sau să vă compătimiți pe dumneavoastră înșivă.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A EȘUA

Să presupunem că vă simțiți destul de anxios, așa cum i s-a întâmplat lui Marion ori de câte ori se imagina pe sine însăși eșuând să ajute un pacient în cadrul practicii medicale și fiind, așadar, aspru criticată de persoana respectivă, dar probabil și de colegii ei din domeniu. Resimțea o panică absolută când se gândea că îi aplicase pacientului un diagnostic greșit și că starea acestuia s-a înrăutățit.

Când am recurs la imagistica emotiv-raţională în acest caz, iar Marion a trebuit să-şi imagineze că tratamentul pe care l-a aplicat unui pacient a dat greş, şi prin urmare a fost criticată, femeii i s-a făcut rău de la stomac şi a început să tremure. „În regulă!", am spus eu, „eşti într-adevăr în consonanţă cu sentimentele tale de anxietate. Acum, experimentează-le cât de mult poţi. Fă-o în mod autentic. Fii anxioasă şi panicată la maximum!"

Marion se simţea foarte anxioasă – cu adevărat îngrozită. „În regulă!", am repetat eu. „Acum, reţine această imagine care te face să te simţi anxioasă: tratamentul aplicat pacientului este un eşec total, starea lui se înrăutăţeşte din ce în ce mai mult şi atât el, cât şi toţi colegii de breaslă te critică pentru lipsa ta de profesionalism. Acum, dacă te raportezi la aceeaşi imagine, încearcă să simţi doar că îţi pare foarte rău pentru diagnosticul incorect şi pentru tratamentul greşit – să regreţi doar şi să fii dezamăgită, dar nu anxioasă. Nu, nu anxioasă sau panicată, ci nutrind doar regrete şi dezamăgiri."

Marion s-a străduit să-şi modifice sentimentele respective şi i-au trebuit vreo două minute să facă asta. În cele din urmă, a declarat: „Îmi pare foarte rău acum şi sunt dezamăgită, dar nu neapărat anxioasă."

„În regulă!", am spus eu. „Ce ai făcut? Cum ai reuşit să resimţi doar regrete şi dezamăgire vizavi de modul în care ai procedat cu pacientul tău, dar nicidecum să fii anxioasă sau panicată?"

„Mi-am imaginat că pacienta respectivă este foarte critică la adresa mea şi că le spune celorlaţi doctori că am tratat-o necorespunzător, dar că le povesteşte şi prietenilor şi rudelor ce tratament ineficient i-am aplicat. Însă eu am reflectat: «Ăsta-i un adevărat ghinion. Evident, am greşit şi-mi pare foarte rău din cauza asta. Dar acum, după ce am văzut ce diagnostic eronat şi ce tratament inadecvat i-am aplicat pacientei mele, vreau să învăţ din această experienţă, să

schimb diagnosticul şi să-i prescriu un tratament diferit. Cu siguranţă este regretabil că am comis această greşeală. Dar acest lucru nu face din mine un medic neprofesionist sau o persoană rea, ci mai curând dovedeşte că sunt un om care a comis o greşeală mare şi care ar face mai bine dacă ar corecta-o."

„În regulă!", am spus. „Această CONVINGERE RAŢIONALĂ chiar va funcţiona. Îţi va părea rău şi te vei simţi dezamăgită, dar nu îngrozită şi frustrată. Acum, te rog să practici acest tip de imagistică emotiv-raţională în fiecare zi, pentru următoarele treizeci de zile sau chiar mai mult. Mai întâi, imaginează-ţi tot ce poate fi mai rău şi străduieşte-te să te simţi îngrozită şi panicată. Apoi transformă-ţi CONVINGEREA IRAŢIONALĂ cum că n-ai fi atât de bine pregătită profesional şi că pacienţii şi ceilalţi oameni din jur îşi vor da seama de acest lucru. Preschimb-o în CONVINGEREA RAŢIONALĂ potrivit căreia dispui acum şi de alte câteva afirmaţii despre tine însăţi, care ţi se vor contura pe parcurs pentru a face faţă situaţiei în mod raţional. Încearcă în fiecare zi, cel puţin o dată pe zi, până vei ajunge să te deprinzi să-ţi pară rău în mod automat şi să fii dezamăgită de comportamentul tău, în loc să te panichezi şi să te îngrozeşti. În timp ce te obişnuieşti să faci acest lucru, vei ajunge să crezi din toată inima în CONVINGERILE tale RAŢIONALE şi să le discreditezi pe cele IRAŢIONALE şi îţi vei schimba cu adevărat sentimentele panicarde în altele de sinceră dezamăgire şi regret. Vei reuşi să-ţi schimbi sentimentele proprii şi să nu mai suferi de anxietatea pierderii controlului. Fă asta timp de câteva minute zilnic, până ajungi să-ţi controlezi cu adevărat anxietatea."

Marion a dat curs indicaţiilor mele referitoare la imagistica emotiv-raţională şi, în decurs de cincisprezece zile, a ajuns să resimtă automat dezamăgire şi regret faţă de „greşeala medicală de diagnosticare şi tratament", nicidecum panică sau groază. În mod similar, puteţi recurge la imagistica emotiv-raţională ori de câte ori resimţiţi anxietate cu privire

la relaţii, sex, şcoală, sporturi, profesie sau la orice altceva. Mai întâi, depistaţi CONVINGERILE IRAŢIONALE care generează cea mai mare parte din anxietatea dumneavoastră – solicitările, recomandările şi imperativele absolute – şi DISPUTAŢIle cu ajutorul metodei de DISPUTARE realistă, logică şi practică teoretizată în această carte. Perseveraţi până ajungeţi în punctul F, al FILOZOFIILOR NOI şi EFICIENTE. Apoi, pentru a da consistenţă lucrurilor, folosiţi imagistica emotiv-raţională pentru a vizualiza unul dintre lucrurile care vă fac adesea să fiţi anxios. Încercaţi să resimţiţi o anxietate autentică – chiar panică. Apoi străduiţi-vă să vă transformaţi anxietatea în sentimente de preocupare, prudenţă, vigilenţă, tristeţe, regret, dezamăgire sau alte sentimente negative relativ sănătoase. Faceţi acest lucru îndeosebi prin transformarea solicitărilor dumneavoastră iraţionale în preferinţe sănătoase, vizavi de faptul că ar fi plăcut, dar nu neapărat necesar, să vă descurcaţi bine şi/sau să obţineţi aprecierea celorlalţi. Practicaţi exerciţiul în mod regulat timp de douăzeci sau treizeci de zile până ajungeţi să resimţiţi emoţii negative sănătoase în locul anxietăţii şi panicii atât de dăunătoare. Antrenaţi-vă pentru a fi în stare să nutriţi în mod spontan aceste sentimente mai degrabă sănătoase decât nesănătoase, pentru a face faţă lucrurilor în privinţa cărora sunteţi anxios în cele mai frecvente situaţii.

16

Exerciţii de contracarare a ruşinii pentru a vă controla anxietatea

Imediat după ce am început să le aplic clienţilor mei TERAPIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL în 1995, am realizat că ruşinea este esenţa multora dintre dezechilibrele omeneşti. Atunci când se simt ruşinaţi cu privire la ceea ce gândesc, spun, simt sau fac, oamenii ajung inevitabil să creadă astfel: „Am făcut un lucru greşit şi ceilalţi mă vor critica şi mă vor dispreţui pentru asta." Această afirmaţie referitoare la sine nu ar trebui, sub nicio formă, să ne determine să nutrim sentimente de ruşine, stânjeneală sau umilinţă, deoarece poate fi urmată de următoarea: „Da, am făcut ceva cu adevărat prostesc, stupid sau imoral. Da, mulţi oameni care îşi vor da seama de asta vor spune că *nu ar fi trebuit* să procedez aşa şi mă vor învinui pentru gestul meu, cu toate acestea n-ar trebui să fiu de acord cu ei cum că aş fi o persoană penibilă şi incompetentă. În primul rând, poate că lucrul pe care l-am făcut nici n-a fost atât de rău. Poate că oamenii mă judecă prea aspru pentru a-l fi săvârşit. Ca om supus greşelii, nu se poate aştepta de la mine să fac mereu numai ceea ce trebuie. Deci voi învăţa din această greşeală şi voi avea grijă să nu o mai repet a doua oară, iar oamenii mă vor respecta din nou. Dar chiar dacă ar crede în permanenţă că nu sunt bun de nimic pentru că am acţionat necorespunzător, nu *trebuie* să fiu de acord cu ei, ajungând *şi* eu să mă dispreţuiesc. Îmi pot ierta propriile greşeli şi mă străduiesc

ca, pe viitor, să fac tot ce-mi stă în putinţă pentru a greşi cât mai puţin."

Dacă ajungeţi să gândiţi astfel după ce aţi acţionat greşit şi aţi fost criticat de ceilalţi pentru asta, veţi regreta şi veţi lua hotărârea de a acţiona mai bine pe viitor. Însă în niciun caz nu vă veţi mai simţi ruşinat şi nu veţi manifesta ură faţă de propria persoană. Când vă simţiţi cu adevărat stânjenit pentru greşelile comise, atunci veţi reflecta: „Da, am acţionat necorespunzător şi oamenii au dreptate să-mi atragă atenţia asupra acestei probleme. Ei sunt îndreptăţiţi chiar să mă disprețuiască pentru comportamentul meu impropriu. *Nu ar fi trebuit* să procedez astfel pentru că nu era lucrul cel mai indicat de făcut. Cu atât mai mult n-ar fi trebuit să-i rănesc sau să-i nemulţumesc pe ceilalţi făcând ceea ce am făcut. *Ar trebui* să accept învinuirile pe care mi le aduc ceilalţi şi să mă autoînvinuiesc pentru ceea ce am făcut. Sunt o persoană destul de rea!"

Un anumit simţ al penibilului vă dă de ştire aşadar că aţi procedat greşit şi că mulţi vă vor percepe comportamentul ca fiind intolerabil şi vă vor disprețui pentru asta, că ei sunt *îndreptăţiţi* în judecăţile lor referitoare la faptele dumneavoastră şi vă consideră o persoană rea. Ruşinea vă ajută să vă conştientizaţi imoralitatea şi calitatea umană îndoielnică, ilustrate de faptul că aţi putut comite o greşeală atât de gravă. Aproape întotdeauna, ruşinea este sinonimă cu micimea dumneavoastră şi cu un caracter neîndoielnic dezechilibrat. Ruşinea nu numai că vă arată că aţi acţionat deficitar, dar şi că sunteţi de acord cu învinuirile pe care vi le aduc ceilalţi. Sunteţi o persoană inferioară pentru simplul fapt că aţi procedat astfel. A blama ceea ce aţi gândit, simţit sau făcut poate fi adesea cât se poate de corect. Sentimentul de ruşine vă relevă însă că vă culpabilizaţi singur pentru comiterea unei acţiuni improprii.

T.C.E.R., desigur, vă arată cum să nu faceţi asta. Este de acord cu faptul că, atunci când vă simţiţi ruşinat de unele

dintre faptele dumneavoastră, s-ar putea să fi făcut ceva greşit din punct de vedere social. La urma urmelor, există standarde, reguli şi legi ale comportamentului omenesc şi s-ar putea ca dumneavoastră să fi acţionat împotriva lor. S-ar putea să-i fi rănit neintenţionat pe ceilalţi, ceea ce constituie motivul principal pentru care a fost stabilit un set de reguli, adică tocmai pentru a vă împiedica să le faceţi vreun rău celorlalţi membri ai grupului dumneavoastră social. Aşadar, T.C.E.R. susţine că, atunci când vă este ruşine de ceva, s-ar putea să fi încălcat de fapt nişte reguli sociale şi să fi făcut un lucru greşit sau imoral.

Dar T.C.E.R. afirmă, de asemenea, că ruşinea provocată de comiterea unui act necugetat este parţial nelegitimă, pentru că aceasta include autoculpabilizarea dumneavoastră ca personalitate în ansamblu. În esenţă, vă spuneţi ceva de genul: „Nu numai că ceilalţi sunt îndreptăţiţi să creadă că felul meu de a acţiona a fost *rău*, dar au dreptul şi să *mă* considere un om de nimic pentru că am făcut aşa ceva. Prin urmare, sunt o persoană rea, lipsită de valoare. *Ar trebui* ca ceilalţi să mă condamne pentru modul meu de a acţiona. Sunt de acord că nu sunt bun de nimic!"

T.C.E.R. vă îndeamnă să puneţi sub semnul întrebării nu comportamentul dumneavoastră, care ar fi putut fi într-adevăr deficitar, ci dacă, datorită acestui comportament, sunteţi sau nu o *persoană* demnă de dispreţ şi îngrozitoare. Terapia menţionată vă oferă un răspuns general, aproape invariabil, la această întrebare: chiar şi atunci când acţionaţi absolut impropriu şi imoral, iar oamenii sunt răniţi inutil de acţiunile dumneavoastră, a vă eticheta ca rău sau groaznic constituie de asemenea o greşeală. Chiar şi în cazuri extreme, când răniţi pe cineva fizic, iar respectiva persoană moare din această cauză, T.C.E.R. consideră că, potrivit tuturor standardelor de normalitate, fapta dumneavoastră a fost rea şi imorală, dar că sunteţi *o persoană care a acţionat foarte rău*, nicidecum una care este *rea* prin ea însăşi.

Acum, firește, putem despica firul în patru și să spunem că v-ați făcut vinovat de suficiente acte imorale – așa cum s-a întâmplat cu Hitler sau cu Stalin – și că acestea au distras milioane de oameni, așadar sunteți rău până în străfundul ființei dumneavoastră. Mulți oameni vor accepta acest punct de vedere și vor fi de acord că nicio judecată la adresa dumneavoastră nu poate fi suficient de aspră. În orice caz, ar fi de fapt aproape imposibil de dovedit faptul că Hitler sau Stalin în totalitatea și în esența ființei lor au fost absolut îngrozitori. Pentru că, nu uitați, au făcut și câteva lucruri bune la viața lor. De asemenea, ei *au fost convinși* că faptele lor reprobabile erau în realitate lăudabile. Dacă ar fi trăit ceva mai mult, poate că ar fi ajuns să-și schimbe comportamentul și să ajungă binefăcători ai omenirii. Și, poate lucrul cel mai important dintre toate, au fost niște persoane oarecum dezechilibrate, născute și crescute parcă pentru a comite o serie de greșeli, astfel încât nu ne puteam aștepta de la ei să fie foarte buni sau foarte cinstiți.

Cu siguranță că dumneavoastră sunteți departe de a fi un Hitler sau un Stalin și că nu sunteți predispus să vă comportați așa cum au făcut-o ei. Da, sunteți supus greșelii și uneori chiar comiteți acte nocive sau prostești. Haideți să nu exonerăm acele fapte, spunând că au fost juste, corecte sau îndreptățite. Dar dacă vă desconsiderăm în totalitate ca om pentru a fi acționat necorespunzător, cum v-ar ajuta acest lucru să procedați mai bine data viitoare? Dacă sunteți o persoană de nimic, lipsită de valoare sau rea, și atât noi, cât și dumneavoastră suntem convinși că sunteți astfel, vă va determina această opinie să acționați mai bine în prezent sau în viitor? Greu de crezut așa ceva!

Astfel funcționează și argumentul aferent rușinii. Dacă acționați într-adevăr impropriu, dacă îi scandalizați pe oameni și sunteți aspru condamnat pentru a fi comis fapte prostești sau reprobabile, această blamare care vine din partea lor sau acceptarea ei de către dumneavoastră vă vor face

să vă schimbați în bine? În unele cazuri, da, așa ceva este posibil, pentru că s-ar putea să luați în calcul aceste judecăți și să vă hotărâți să vă schimbați. Dar blamul altora și cel propriu v-ar putea determina la fel de bine să gândiți: „Sunt o persoană foarte rea, deci cum ar putea cineva ca mine să se schimbe și să acționeze mai bine? Dacă *acționez* deficitar, aș avea toate șansele să mă schimb. Dar dacă *sunt* un infractor irecuperabil pentru că m-am făcut vinovat de *comiterea* unor răutăți, cum este posibil să procedez vreodată moral?"

T.C.E.R. consideră că sentimentele dumneavoastră de rușine sau de autoculpabilizare au o oarecare însemnătate, dar că de obicei vă fac mai mult rău decât bine. Dacă vă este rușine doar pentru ceea ce *ați făcut* și considerați că *acțiunile* dumneavoastră sunt improprii, asta v-ar putea determina să vă schimbați modul de a acționa. Dar dacă vă este rușine de *dumneavoastră înșivă* pentru că ați comis acte prostești și dăunătoare, dacă vă excoriați pentru *acțiunile* dumneavoastră, vă acordați cu adevărat un vot de neîncredere și vă blocați toate șansele de a vă mai schimba în bine. Dacă puteți intui acest lucru, rușinea ar trebui mai degrabă asociată doar faptelor rele sau reprobabile pe care le comiteți, nicidecum *sinelui* sau întregii *structuri de personalitate*, pe care să le învinuiți de comiterea lor.

Au de-a face toate acestea cu sentimentele sau cu anxietatea dumneavoastră? În foarte mare măsură! Pentru că, atunci când sunteți anxios, vă este rușine adesea de ceea ce ați putea face, de ceea ce faceți sau ați făcut. Vă gândiți că acțiunile respective sunt greșite, eronate, stupide sau ilogice. În cea mai mare parte a timpului, vă puteți gândi la dumneavoastră înșivă ca la o persoană îngrozitoare. În consecință, ajungeți să fiți anxios, mai întâi față de faptele rușinoase pe care le-ați putea comite, vă comportați necugetat, de pildă, și sunteți criticat de ceilalți pentru asta. Sunteți obsedat frecvent de următorul mod de a gândi: „Vai, ce groaznică ar fi chestia asta! Cât de mult m-aș face de rușine!

N-aş mai fi niciodată în stare să-mi corectez comportamentul şi să mă simt iar bine în prezenţa acestor persoane." Sunteţi astfel îngrijorat cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla, şi uneori sunteţi atât de supărat din cauza temerilor dumneavoastră, încât faceţi ca fapta aceea „ruşinoasă" şi reprobabilă chiar să aibă loc.

Similar, atunci când treceţi printr-o situaţie „ruşinoasă" – când observaţi, de pildă, că fermoarul vă este descheiat sau că vi se văd chiloţii – stânjeneala este atât de puternică, încât aproape că nu reuşiţi să corectaţi problema respectivă. Chiar şi după ce aţi făcut-o, v-aţi putea spune: „Sunt convins că a observat toată lumea! Ce vor crede alţii despre mine? Că sunt un idiot la superlativ! Voi mai putea vreodată să mă bucur iar de respectul lor?"

În plus, s-ar putea să fi comis o faptă şi mai „ruşinoasă", cum ar fi faptul de a fi făcut sex cu partenerul când storurile erau ridicate, astfel că v-a văzut toată lumea – iar după trecerea mai multor ani încă mai suferiţi din cauza acestei „grozăvii". Vă faceţi griji întrebându-vă cine sunt cei care v-ar fi putut vedea. Nu vă puteţi elibera de povara aceasta.

Ruşinea însăşi este aşadar factorul primordial în procesul de îngrijorare cu privire la trecut, prezent sau viitor. Sentimentele de frustrare, care se asociază aproape întotdeauna cu ruşinea, provoacă o nelinişte aproape continuă. Dacă, de exemplu, aţi furat timbre de pe scrisori în copilărie, dacă v-aţi mințit partenerul sau partenera în perioada de curtare, ori dacă aţi avut recent o aventură îndoielnică, ceea ce ar atrage disprețul celorlalţi, s-ar putea să vă discreditaţi obsedant vizavi de acest comportament „ruşinos", căutând continuu şi alte fapte la fel de „ruşinoase" de care v-aţi făcut vinovat. Veţi sfârşi atunci prin a vă considera o persoană cu adevărat nevrednică şi lipsită de valoare, care ar trebui să fie pedepsită pentru „păcatele" ei repetate.

Încă şi mai rea este disperarea tăcută de care, potrivit analistului şi filozofului american Henry David Thoreau

(1817-1862), sunt afectaţi majoritatea oamenilor. Decât să facă ceva „ruşinos" şi să se neliniştească şi blameze pentru asta, ei se inhibă mai degrabă şi îşi periclitează astfel foarte grav existenţa însăşi.

STUDIU DE CAZ PENTRU EXISTENŢA LIMITATĂ INDUSĂ DE ANXIETATE

Să o luăm ca exemplu pe Beatrice. În adolescenţă, era o fire spontană şi liberă. Trăia într-o suburbie destul de convenţionalistă din New York şi făcea o serie de lucruri care erau considerate de către părinţi sau rude a fi „ruşinoase". Era o fire băieţoasă, a avut o relaţie sexuală cu un băiat încă de la vârsta de 14 ani şi era prea puţin preocupată de studii, deşi era destul de inteligentă şi se menţinuse cu uşurinţă într-o clasă de elită. În orice caz, la 15 ani a rămas însărcinată, iar părinţii ei de rit romano-catolic, profund şocaţi, au fost cât pe ce s-o trimită la o şcoală de pe lângă o mânăstire de maici. Din fericire, ea a pierdut sarcina în luna a patra, a suferit de depresie postpartum pentru o vreme, dar apoi şi-a revenit şi a adoptat o conduită la polul opus faţă de cea de până atunci: a devenit genul de tocilară la şcoală, a refuzat să mai iasă cu vreunul dintre băieţii care păreau interesaţi de ea, a renunţat total la fumat şi la băutură şi a început să ducă o viaţă austeră, cum de altfel s-ar fi întâmplat dacă părinţii ei şi-ar fi pus în practică ameninţarea de a o trimite la o şcoală de pe lângă o mânăstire de maici.

Când a ajuns la mine, la vârsta de 27 de ani, Beatrice trecea printr-o depresie accentuată. Practic, nu se confrunta cu vreo problemă anume pentru că nu-şi asuma niciun risc. Îi era cumplit de ruşine de modul spontan – şi mai curând sănătos – în care acţionase în adolescenţă. Era o educatoare conştiincioasă, acasă asculta muzică simfonică toată după-amiaza, până seara târziu, şi ducea o viaţă extrem

de însingurată şi de inhibată. Părinţii ei, care fuseseră şocaţi de ieşirile sale din adolescenţă, erau acum îngroziţi de existenţa sa introvertită şi o tot îndemnau să revină măcar la câteva modalităţi comune de socializare. Dar ea refuza: îi era atât de ruşine de orice lucru care ar fi putut genera critici, încât nu mai făcea practic nimic. Spre disperarea familiei sale, se părea că această femeie tânără, atrăgătoare şi deşteaptă nu numai va sfârşi ca fată bătrână, dar nici nu va mai avea vreodată vreun fel de viaţă socială.

Cu alte cuvinte, ruşinea a transformat-o pe Beatrice dintr-o persoană prea extrovertită social într-una complet asocială. Se ţinea departe de necazuri – fiind la fel de inocentă ca zăpada proaspăt căzută – , dar ducea o existenţă extrem de inhibată, incredibil de însingurată şi deprimantă.

Problema lui Beatrice, aşa cum mi-am dat seama imediat, consta în preocuparea scrupuloasă de a face bine. Îi era frică să relaţioneze cu oamenii, cu excepţia copilaşilor din grupele ei de la grădiniţă, pentru a evita riscul de a intra în orice fel de necaz. Îi era ruşine de absolut orice: de a se îmbrăca nepotrivit, de a vorbi inadecvat, de a face lucruri inacceptabile din punct de vedere social, de a începe o relaţie cu un partener necorespunzător şi de a întreţine contacte sexuale care ar fi dus la o altă sarcină nedorită. Aşa se face că stătea în casă, asculta muzică la nesfârşit, dar refuza în schimb să-şi folosească abilităţile muzicale deosebite pentru a cânta într-un cvartet de coarde. Acest lucru ar fi presupus stabilirea unor contacte sociale, comiterea unor posibile greşeli în cadrul repetiţiilor şi al spectacolelor cu public, asumarea unor sentimente de ruşine dacă făcea vreo greşeală.

Beatrice a înţeles repede principiile T.C.E.R. la care am recurs în cazul ei şi care îi explicau depresia şi stilul de viaţă inhibat. Deşi prin firea sa nu era genul de persoană frustrată, treptat ea a ajuns să fie astfel. Solicitările imperative ale lui Beatrice erau destul de evidente: „Nu trebuie să fac lucruri ruşinoase sau pasibile de critică pentru că, în caz contrar, ştiu

că mă voi comporta necorespunzător, iar ceilalţi oameni mă vor judeca aspru şi mă vor boicota, aşa cum au făcut-o şi altădată. Pentru a preîntâmpina desfăşurarea acestei catastrofe, voi duce o existenţă cât se poate de sigură, nu voi face mişcări riscante şi viaţa mea va fi astfel destul de comodă, dacă nu neapărat împlinită. Siguranţa, nu creativitatea sau bucuria, reprezintă drumul de urmat în viaţă. Dacă se întâmplă altfel, sunt predispusă la a comite tot felul de greşeli şi de a avea senzaţia că sunt o persoană de nimic. Ce perspectivă groaznică!"

Aşa că Beatrice a ales să trăiască în siguranţă, aşadar deprimată. Nu se culpabiliza direct pentru greşelile sale; pur şi simplu avea grijă să nu comită niciuna. Pentru a evita posibilele erori, a optat pentru varianta neasumării niciunui fel de risc.

Beatrice a fost de acord, cel puţin în teorie, cu una dintre regulile principale ale T.C.E.R.: o acţiune inadecvată, indiferent cât de prostească sau ticăloasă, nu face din nimeni un om rău. Personalitatea dumneavoastră este atât de multifaţetată, încât până şi erorile grave sunt compensate de numeroasele fapte bune sau neutre din punct de vedere etic, prin urmare nu puteţi fi apreciat în ansamblu sau la modul general ca persoană. Beatrice a acceptat acest lucru, dar continua să considere numeroasele acţiuni pe care le-ar fi putut întreprinde ca fiind „infecte" sau „ruşinoase". În cea mai mare parte, acestea erau acte neetice, cum ar fi faptul de a se purta incorect cu ceilalţi, de a-i minţi sau de a-i răni fără motiv. Astfel că femeia şi-a impus, la fel cum îi educa şi pe copiii de la grădiniţă, să evite aceste acte; de asemenea, ea i-a învăţat pe cei mici, conform principiilor T.C.E.R., să se ierte pe ei înşişi, ca pe nişte oameni supuşi greşelii ce erau, atunci când acţionau greşit sau incorect şi apoi să se străduiască să-şi corecteze comportamentul.

Dar Beatrice încă nu se putea ierta pe ea însăşi. Dacă faptele sale erau greşite, se considera în continuare o persoană rea.

Trebuia să acționeze corect pentru a fi o „persoană bună". T.C.E.R. funcționa în cazul copiilor de la grădiniță sau al altor oameni, dar nicidecum în cazul ei. Trebuia să procedeze bine pentru a se bucura de respectul de sine și de respectul celorlalți. Principiul acceptării „păcătosului", nu al „păcatului" li se aplica tuturor celorlalți, nicidecum ei înșeși. Trebuia să fie deosebit de bună și, desigur, date fiind măsurile de siguranță și strategia de neasumare a riscului, așa și era.

Astfel, deși se opunea și protesta în cea mai mare parte a timpului, am încurajat-o pe Beatrice să practice câteva exerciții de contracarare a rușinii. Asta presupune să vă gândiți la ceva ce dumneavoastră și mulți alții ați considera a fi stupid, inadecvat sau rușinos; conștientizați acest lucru și realizați-l în public, în timp ce vă dați toată silința să nu resimțiți niciun pic de rușine. Alegeți o acțiune pe care n-ați întreprinde-o niciodată în mod normal și pe care alți oameni ar considera-o ridicolă dacă ați înfăptui-o în prezența lor, dar care nu i-ar afecta pe ei și nu v-ar cauza dumneavoastră niciun fel de necazuri. De pildă, strigați din răsputeri la oprirea unui tren în gară sau între etajele unui lift și rămâneți la locul faptei, respectiv în tren sau în lift. Sau purtați o costumație neconvențională, cum ar fi să încălțați un pantof maro și unul negru. Ori plimbați o banană cu lesa și dați-i să mănânce tot o banană! Sau cereți un articol de băcănie într-un magazin de încălțăminte.

Orice gest de felul acesta va funcționa atâta timp cât dumneavoastră personal îl considerați a fi rușinos – mai degrabă decât o glumă bună – și atâta timp cât ceilalți oameni sunt predispuși să-l considere la fel de rușinos și să creadă despre dumneavoastră că sunteți destul de excentric pentru că procedați astfel; în timp ce vă aflați încă în raza vizuală a acestor spectatori și vă simțiți penibil pentru actul prostesc pe care tocmai îl faceți, lucrați asupra sentimentelor dum-

neavoastră de jenă. Veți ajunge, în schimb, să regretați și să fiți dezamăgit de comportamentul dumneavoastră și de critica celorlalți la adresa lui, dar nicidecum rușinat, stânjenit sau umilit.

Dacă practicați aceste exerciții de contracarare a rușinii de câteva ori la rând, veți descoperi că, de regulă, intervin mai multe lucruri. În primul rând, veți observa în mod frecvent că sunteți mai anxios atunci când vă gândiți că le-ați putea face și nu le-ați făcut încă, decât atunci când le puneți în practică cu adevărat. Gândul de a fi dezaprobat de anumiți oameni pentru că ați acționat atât de necugetat va avea tendința să vă facă foarte anxios. Pentru o vreme, s-ar putea să tot amânați să puneți în practică exercițiul respectiv tocmai pentru că sunteți atât de anxios în această privință. Apoi, când îl înfăptuiți cu adevărat, veți resimți o anxietate mult mai slabă deoarece veți fi implicat în realizarea lui, ceea ce tinde să vă distragă de la motivul anxietății dumneavoastră.

În al doilea rând, veți descoperi adesea, cu mare surprindere, că oamenii observă cu greu că dumneavoastră practicați exercițiile de contracarare a rușinii. De exemplu, când unul dintre terapeuții noștri chiar a plimbat o banană în lesă roșie într-o zi însorită de octombrie și a fost văzut de nenumărați trecători, mulți dintre ei și-au aruncat privirea în lături, pentru că se simțeau jenați să îl vadă făcând un lucru atât de nebunesc! Se simțeau chiar mai rușinați decât cel în cauză!

În al treilea rând, când veți practica exercițiul respectiv, la început vă veți simți adesea stânjenit. Dar după ce perseverați în acest sens, stânjeneala dumneavoastră se va diminua considerabil; vă veți obișnui cu acțiunea respectivă și veți ajunge chiar să vă placă. De pildă, unuia dintre clienții mei timizi i-a venit foarte greu să se forțeze să oprească un necunoscut în fața institutului nostru pentru a-i spune:

„Tocmai am ieşit de la azilul de nebuni. În ce lună suntem?" Dar chiar dacă primul om cu care a pus în practică exerciţiul s-a uitat la el cu groază şi s-a îndepărtat repede, a descoperit că poate să facă asta, a continuat cu alţi câţiva trecători în săptămâna respectivă şi curând a ajuns să nu se mai simtă deloc jenat şi chiar să-i facă plăcere. Timiditatea i-a dispărut ca prin minune după o vreme şi a trăit cea mai temerară săptămână din viaţa lui. După ce a practicat acelaşi exerciţiu de douăzeci de ori, şi-a pierdut complet stânjeneala şi era încântat că putea să-i uluiască pe atâţia oameni fără a se simţi el însuşi ruşinat.

În al patrulea rând, veţi descoperi că, în vreme ce efectuaţi acest exerciţiu ridicol, sentimentele dumneavoastră obişnuite de ruşine se vor diminua semnificativ. Beatrice, de exemplu, a făcut două exerciţii de contracarare a ruşinii de care n-ar fi fost capabilă în viaţa obişnuită. A ieşit în stradă în miezul zilei şi a cântat imnul american cât o ţineau plămânii, iar altădată, când soarele strălucea cu putere, a ţinut o umbrelă mare neagră deasupra capului în plină stradă, ca şi cum s-ar fi protejat de ploaie. Iniţial, s-a simţit foarte stânjenită făcând ambele lucruri, dar ulterior s-a obişnuit să le practice şi a încetat să-i mai fie ruşine. Apoi, după ce a exersat până a ajuns să nu-i mai fie ruşine de propria persoană făcând cele două lucruri, a practicat în mod frecvent acţiuni care aveau tendinţa de a o inhiba de obicei şi pe care nu le mai făcuse de atâţia ani. L-a sunat pe unul dintre foştii ei iubiţi pe care nu-l mai văzuse de mult timp şi l-a rugat să meargă la dans cu ea. Când el a acceptat şi s-au întâlnit ca atare, a continuat să-l roage să se vadă şi s-au bucurat de câteva întâlniri foarte reuşite. A intrat într-un bar, pentru prima dată în foarte mulţi ani, a băut o bere sau două – pentru că îi era încă frică să consume tărie – şi a intrat în vorbă cu mai mulţi necunoscuţi.

Beatrice s-a simţit atât de puţin ruşinată de toate aceste gesturi, dintre care pe multe nu le mai făcuse de ani de zile,

încât a început să participe iar la activităţi sociale, să se bucure de viaţă şi să înceteze să mai ducă o existenţă austeră. A descoperit că procesul de asumare a riscurilor nu era doar în regulă, ci era unul foarte plăcut, reuşind chiar să menţină câteva relaţii şi să ducă o existenţă mult mai normală. Părinţii ei erau de-a dreptul încântaţi de noua Beatrice.

Şi dumneavoastră vă puteţi depăşi anxietăţile şi stările de stânjeneală dacă folosiţi câteva exerciţii de contracarare a ruşinii. Indiferent dacă vă temeţi de oameni sau de susţinerea unor prezentări publice sau de practicarea unui sport, vă puteţi descoperi CONVINGERILE IRAŢIONALE privitoare la această activitate pentru a le DISPUTA. Dacă utilizaţi apoi câteva exerciţii T.C.E.R. de contracarare a ruşinii, veţi fi tot mai capabil să vă confruntaţi cu muzica „înspăimântătoare" şi să vă facă plăcere să dansaţi pe ea. Recurgeţi la exerciţii de contracarare a ruşinii legate de anxietăţile dumneavoastră specifice sau folosiţi-le pentru a face incursiuni orientate împotriva temerilor dumneavoastră iraţionale. Cu cât le practicaţi mai mult, cu atât mai puţin anxios veţi deveni şi, după cum am spus, s-ar putea să ajungeţi să vă facă plăcere multe dintre lucrurile care acum vă panichează.

17

Câteva metode puternice şi spectaculoase de a vă controla anxietatea

Când am devenit psihoterapeut, în 1943, la vârsta de douăzeci şi nouă de ani, am procedat întotdeauna la tehnica de DISPUTARE a CONVINGERILOR IRAŢIONALE ale clienţilor mei pentru a-i ajuta să-şi depăşească anxietăţile. Chiar dacă preferam modalităţile psihanalitice de înţelegere a modului în care ajungeau să trăiască o serie de dezechilibre, am simţit, de asemenea, aşa cum se întâmplă probabil cu mulţi psihanalişti, că toţi clienţii mei manifestă adesea principii autoculpabilizante şi că, atâta timp cât vor persevera în a le nutri, vor continua să fie anxioşi.

ANXIETATEA ŞI NEPOTRIVIREA SEXUALĂ

În etapa respectivă a carierei mele terapeutice, eram deja o autoritate consacrată în problematica sexuală. Mi-am dat seama cu claritate că, atunci când un bărbat nu reuşeşte să-şi satisfacă partenera sau atunci când o femeie nu se excită sau nu ajunge la orgasm, aceştia tind să nutrească cu religiozitate un număr de idei cu conotaţii sexuale care sunt false şi care le generează anxietăţile şi fobiile sexuale. Bărbaţii, de pildă, au tendinţa de a crede că trebuie să aibă erecţii puternice repede şi uşor; că trebuie să stabilească contactul sexual cu o femeie; că trebuie să persevereze în a-l întreţine cât mai mult timp posibil (de la zece minute la o oră); şi că, în timpul contactului sexual, trebuie să-şi aducă partenera în stadiul de a avea orgasm. Dacă sunt ineficienţi sau incapabili sexual în ceea ce priveşte unul dintre aceste aspecte de o importanţă vitală, se vor dovedi a fi extrem de impotenţi, iar partenerele lor îi vor dispreţui cu siguranţă sau îi vor părăsi în hăurile cumplite ale masturbării sau ale abstinenţei absolute. Desigur, asta ar dovedi fără doar şi poate că sunt slabi din fire şi că nu vor fi consideraţi niciodată nişte „bărbaţi adevăraţi". Deci ar putea la fel de bine să renunţe la sex sau, în cel mai bun caz, să fie drăguţi cu vreo femeie care să-i tolereze într-o căsnicie lipsită de satisfacţii sexuale.

În ceea ce le priveşte pe femei, ele au nutrit frecvent ideea că trebuie să se excite cu uşurinţă prin simplul fapt de a se săruta sau mângâia cu partenerul potrivit (de obicei, de sex bărbătesc); că trebuie să fie dispuse repede să întreţină contact sexual cu el; că trebuie să fie pe deplin satisfăcute de respectivul contact sexual; că ar trebui să ajungă repede (în zece minute, să spunem, sau chiar mai puţin) la orgasm în timpul actului sexual; şi că, după zece minute, trebuie să se arate dornice să stabilească un nou contact sexual şi să fie capabile să experimenteze un alt orgasm extraordinar (chiar două, sau trei) într-o perioadă scurtă de timp. Dacă, într-adevăr, erau incapabile să se simtă excitate spontan şi să trăiască cel puţin un orgasm nemaipomenit în timpul actului sexual, se dovedeau a fi nişte femei lipsite de atractivitate, ineficiente şi puteau la fel de bine să rămână nişte fete bătrâne arţăgoase şi uscate pentru tot restul vieţii, sau, în cel mai bun caz, trebuiau să-i lase pe partenerii lor să le folosească trupurile pentru propria lor plăcere. Uneori, reuşeau chiar să dea naştere câtorva copii, dar, din nefericire, fără a trăi bucuria vreunui orgasm în timpul actului sexual. Fie şi aşa.

Când am observat că foarte mulți dintre clienții mei, în sens propriu, atât bărbați, cât și femei, nutreau aceste opinii stupide despre sex și mai ales despre actul sexual ca atare, am reușit să le contracarez destul de puternic CONVINGERILE și, în cadrul câtorva ședințe de psihoterapie, am fost în stare să fac astfel încât o mare parte dintre ei să cunoască satisfacția și împlinirea sexuală. I-am eliberat mai ales de ideea că sexul este echivalent cu contactul sexual propriu-zis și le-am explicat cum să se simtă satisfăcuți, ei și partenerii lor, apelând la modalități care excludeau coitusul. I-am convins cum să se bucure de contacte sexuale mai satisfăcătoare, odată ce i-am asigurat că de fapt copulația nu era alfa și omega sexului și că toate modalitățile de divertisment sexual trebuiau să fie la fel de apreciate. Da, le-am explicat că sexul este OK chiar și atunci când constă în așa-numite perversiuni, de pildă când soțul și soția își declanșează reciproc orgasmul prin mângâieri și că doar din când în când ajung la orgasm în timpul actului sexual propriu-zis.

De unde am deprins eu tehnicile de terapie sexuală care s-au dovedit a fi utile pentru sute de indivizi sau de cupluri din 1943 până în 1948? În principal, de la sexologii dintr-o generație anterioară, precum Havelock Ellis (1859-1939), Iwan Bloch (1872-1922), August Forel (1848-1931) și W. F. Robie (1866-1928), dintre care majoritatea au activat la începutul secolului al XX-lea, cei mai mulți fiind medici specializați în terapie sexuală. Sigmund Freud și discipolii săi, dimpotrivă, nu s-au numărat printre respectivii sexologi și, de fapt, ei au orientat greșit știința medicală prin absolutizarea contactului sexual așa cum, din nefericire, făceau cei mai mulți dintre pacienții lor, punând accentul asupra abilităților sexuale de copulație în locul metodelor noncoitale și a celor coitale. Freud și freudienii s-au înșelat și le-au făcut mult rău pacienților lor cu probleme sexuale, în timp ce sexologii din prima categorie se aflau pe calea cea bună.

După ce funcționasem timp de cinci ani ca psihoterapeut și ca sexolog, în 1948 mi s-au alăturat Alfred Kinsey și asociații săi pentru a confirma învățăturile mele și ale sexologilor timpurii. Observând comportamentul a mii de femei și bărbați pentru prima dată în decursul istoriei umane, Kinsey a redescoperit sexul noncoital, susținând asta răspicat în primele două volume ale studiilor sale, *Sexual Behavior in the Human Male (Comportamentul sexual al bărbatului)* și *Sexual Behavior in the Human Female (Comportamentul sexual al femeii)*. Cărțile lui îmi confirmau toate punctele de vedere dezbătute ani întregi în fața pacienților mei și ceea ce declarasem în articolele mele de specialitate publicate în *The International Journal of Sexology* (*Revista internațională de sexologie*) și în cadrul lucrărilor mele consacrate. Era încurajator să fiu susținut de cercetările științifice ale lui Kinsey.

Apoi, în anii '60, William Masters și Virginia Johnson au început să coordoneze experimente propriu-zise asupra vieții sexuale a multora dintre pacienții lor, inclusiv asupra celor de sex feminin, și și-au publicat cărțile revoluționare în domeniu, *Human Sexual Response* (*Reacțiile sexuale la oameni*) și *Human Sexual Inadequacy* (*Incompatibilitatea sexuală la oameni*). Cercetările lor au confirmat încă o dată ceea ce au subliniat sexologii timpurii și ceea ce au descoperit Kinsey și asociații săi: comportamentul sexual, atât al bărbaților, cât și al femeilor, presupune mult mai mult decât copulația și include tot felul de stimulări și acte sexuale noncoitale. De fapt, când se produce orgasmul, mai ales la femei, se pare că foarte adesea acesta este noncoital și că reprezintă doar parțial rezultatul copulației.

Între timp, la scurtă vreme după descoperirile principale ale lui Kinsey privind sexualitatea femeilor și a bărbaților, și chiar înainte ca Masters și Johnson să fi inițiat măcar cercetările lor remarcabile, în ianuarie 1955 a fost lansată T.C.E.R.. Era mult mai specifică în ceea ce privește nepotrivirea sexuală comparativ cu activitatea sexologilor anteriori.

TEORIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL a A.C.C.-ului dezechilibrelor emoţionale părea să se potrivească perfect în cadrul teoriei disfuncţiilor sexuale multiple, iar tehnicile terapiei cognitive, emotive şi comportamentale ale T.C.E.R. lansate în anii '50 păreau să acopere mare parte din tratamentul aplicat persoanelor cu probleme sexuale.

Definitorie pentru T.C.E.R. este concepţie potrivit căreia atunci când bărbaţii şi femeile întâmpină dificultăţi sexuale de natură psihologică – deoarece ei se pot confrunta şi cu probleme fizice sau medicale – acestea se integrează perfect în reţeaua A.C.C.-ului. Astfel, un bărbat doreşte să se bucure de satisfacţii sexuale cu partenera lui, încearcă să le obţină cu ea la punctul A (al EVENIMENTULUI ACTIVATOR) şi beneficiază de opţiunea, în punctul C (al CONSECINŢELOR), de a avea succes sau de a eşua în ceea ce priveşte propria satisfacţie şi cea a partenerei. Atunci când dă greş în punctul C, acest lucru se întâmplă adesea nu numai din cauză că-şi spune, în punctul CONVINGERII RAŢIONALE: „Mi-ar plăcea foarte mult să am succes în plan sexual şi să-i procur partenerului un grad mare de satisfacţie", dar adaugă acestei constatări CONVINGEREA IRAŢIONALĂ: „*Trebuie neapărat* să mă bucur de succes din punct de vedere sexual. Trebuie să am o erecţie puternică, să o menţin ceva vreme şi să continui să penetrez vaginul partenerei până ce o excit pe deplin şi îi declanşez un orgasm, astfel ca ea să ajungă să mă implore să-i procur şi alte orgasme şi să mă laude că sunt cel mai bun iubit pe care l-a avut vreodată! Satisfacţia deplină a mea şi a partenerei *este absolut necesară* şi, dacă nu reuşesc s-o obţin, sunt incapabil din punct de vedere sexual şi departe de ipostaza unui bărbat adevărat!"

Aceste tipuri de CONVINGERI RAŢIONALE vor avea tendinţa de a-l face foarte anxios pe bărbatul respectiv înainte de actul sexual propriu-zis şi în timpul acestuia, îl vor determina să se autocontroleze (aşa cum arată convingător

Masters şi Johnson) pentru a vedea dacă instrumentul lui sexual chiar „funcţionează" şi îl vor face să se desconsidere ca fiind nevolnic în cazul în care nu se întâmplă asta. Apoi, data viitoare când va face sex cu aceeaşi femeie, el va fi mai anxios ca niciodată şi mai predispus să eşueze să obţină şi să menţină o erecţie corespunzătoare. Va trăi o anxietate de performanţă cu furie şi cu înverşunare!

În ceea ce o priveşte pe femeia care se confruntă cu probleme sexuale de ordin psihologic, dar care este suficient de capabilă să fie excitată şi să ajungă la orgasm în cadrul relaţiei sexuale cu partenerul, A.C.C.-ul se desfăşoară adesea după cum urmează. La punctul A (EVENIMENTUL ACTIVATOR), ea vrea să fie excitată şi să ajungă la orgasm împreună cu iubitul ei. La punctul C (al CONSECINŢEI) însă, ea nu este excitată, îşi pierde excitaţia după un timp, i se pare dificil sau imposibil să ajungă la orgasm, poate că însăşi copulaţia este dureroasă şi poate că nu este capabilă să-şi satisfacă iubitul şi să-i provoace un orgasm în timpul actului sexual. La punctul C al CONVINGERILOR, pleacă de la următoarele CONVINGERI RAŢIONALE: „Sexul este în regulă şi îmi doresc să mă bucur de el şi să-i procur o satisfacţie similară şi partenerului." Doar că adaugă acestei aserţiuni următoarele CONVINGERII RAŢIONALE: „*Trebuie neapărat* să fiu uşor excitată de partenerul meu şi *trebuie* să am cel puţin un orgasm extraordinar. Mai mult, trebuie să fiu obligatoriu capabilă să mă bucur de penetrările lui viguroase şi să ajung la orgasm în acest timp, ajungând în pragul satisfacţiei extatice. *Trebuie* de asemenea să-l provoc pe deplin cu limba, mâinile şi cu vaginul şi să-i procur cel puţin unul, dacă nu chiar mai multe orgasme, astfel încât să fie complet satisfăcut când face sex cu mine şi să continue să mă roage s-o facem iar şi iar. În caz contrar, sunt o femeie neisprăvită şi nu merit să fiu iubită."

Există multe variaţii la A.C.C.-uri ale dezechilibrului sexual al femeilor şi bărbaţilor, dar majoritatea lor tind să se

înscrie în cadrul liniilor enunțate mai sus. Ambele sexe nu numai că preferă, dar solicită chiar ceea ce se consideră a fi sexul „de calitate", de regulă un contact sexual intens excitant, care să genereze orgasme fantastice sau reciproce. Din cauza propriilor solicitări, cei doi ajung să fie anxioși sau panicați și abia dacă mai pot face față actului sexual. Chiar dacă țin unul la altul indubitabil, ei sfârșesc adesea prin a avea relații sexuale sporadice sau prea puțin satisfăcătoare. Uneori își găsesc alți parteneri, inclusiv din categoria celor pe care îi iubesc prea puțin. Dar cel mai adesea, dacă înregistrează un eșec cu unul dintre parteneri, își vor transfera CONVINGERILE IAȚIONALE și asupra următorului sau asupra unei serii întregi de iubiți și vor eșua să obțină satisfacții sexuale și în relația cu aceștia. Deși sunt capabili, din punct de vedere biologic, de o gamă variată de manifestări sexuale de calitate, s-ar putea ca în practică să se bucure de prea puține.

UN CAZ DE PANICĂ SEXUALĂ

Așa cum v-ați putut da seama, prima parte a soluției T.C.E.R. pentru problema sexuală de ordin psihologic a unui bărbat sau a unei femei este de a descoperi CONVINGERILE IAȚIONALE ale individului și de a le DISPUTA cu putere și consecvent. Roland, un bărbat de treizeci de ani, era foarte capabil sexual și intra foarte ușor în erecție, se masturba adesea până la orgasm și oferea satisfacție oricărei femei care ar fi putut ajunge la orgasm în timpul unui contact sexual de un minut. Dacă ea avea nevoie de două minute sau mai mult, de regulă nu se mai întâmpla nimic. Roland avea rareori nevoie de două minute pentru a ajunge la orgasm prin masturbare, dar cu o femeie atrăgătoare, mai ales dacă era vorba despre o nouă parteneră, era atât de excitat, încât un minut de copulație constituia limita superioară. Apoi, când ejacula, penisul său era atât de sensibil că trebuia să și-l re-

tragă urgent din vagin și îi trebuiau treizeci sau patruzeci de minute pentru a obține o nouă erecție, iar aceasta dura tot un minut și ceva în cadrul copulației. Majoritatea partenerelor lui se simțeau atrase fizic de el la începutul relației, dar curând aveau să rămână nesatisfăcute sexual. Ele deveneau dezamăgite și uneori resentimentare, și preferau să pună capăt relației sexuale cu el. Una dintre aceste femei, Jill, manifesta o dorință sexuală diminuată și nu ajungea niciodată la orgasm cu niciun bărbat, dar era dornică să se vadă în continuare cu Roland și să facă sex cu el deoarece îl plăcea ca tovarăș de companie. Bărbatul considera însă că Jill este mult prea slabă și neatrăgătoare și prefera să se întâlnească foarte rar cu ea.

Roland se simțea atras până la disperare de Laura, care era foarte nurlie și strălucitoare ca prezență, dar ei îi făcea plăcere sexul doar atunci când copulația dura măcar cinci minute. Dacă el nu-și putea menține erecția până la această limită de timp, nu era potrivit pentru ea. Laura cunoștea nenumărați bărbați capabili să-și mențină cu ușurința erecția timp de zece sau cincisprezece minute, iar dacă Roland nu se număra printre aceștia, cu atât mai rău pentru el. În orice caz, femeia i-a mai acordat o șansă chiar și după ce a aflat de problemele lui de ejaculare. Dar alături de ea, acestea s-au înrăutățit. *Trebuia* să reziste, *trebuia* să-și mențină erecția pentru a-i face pe plac. Deci, firește, a eșuat și a ejaculat în decurs de câteva minute. Ea i-a spus că pot fi prieteni, dar atâta tot, nimic altceva.

Fiind îndrăgostit de Laura, Roland s-a simțit foarte deprimat din cauză că a fost respins. Cu celelalte femei, mai ales cu cele atrăgătoare fizic, a continuat să se manifeste foarte anxios. „Deși se poate să nu fiu cel mai grozav amant din lume", își spunea adesea, „trebuie să fiu cel puțin de calitate medie. Două sau trei minute este tot ce vreau. Unele femei se mulțumesc și cu atât. Dar trebuie să fie mai mult

de un minut! *Trebuie neapărat* să nu ejaculez atât de repede! Sunt un ratat dacă se mai întâmplă asta. Multe femei nu ajung la orgasm într-un minut. Deci voi continua să fiu un ratat cu acte-n regulă!"

Doar pentru a experimenta, am abordat în cazul lui Roland câteva tehnici de încetinire a actului sexual. L-am determinat să folosească un prezervativ, uneori chiar două, pentru a reduce intensitatea senzațiilor sexuale. I-am recomandat un unguent care avea câteva ingrediente ce afectau impulsurile nervoase. L-am sfătuit să obțină orgasmul prin masturbare chiar înaintea unei întâlniri, astfel încât să fie mai puțin excitat în timpul actului sexual propriu-zis. Din păcate, orice mijloace mecanice ar fi folosit, nu funcționau deloc din cauza anxietății care îi declanșa ejacularea. Pe măsură ce continua să se autocontroleze pentru a vedea de cât timp are nevoie pentru a ejacula, a ajuns să finalizeze și mai repede. În scurt timp, a început să ejaculeze la doar câteva secunde după intromisiune.

Așa cum i-am sugerat, putea să-i ofere satisfacție Laurei cu degetele sau cu limba, dar ea insista ca asta să se întâmple în cadrul copulației ca atare. Astfel încât, în consonanță cu acel *trebuie* al ei, a ajuns foarte anxios.

Am lucrat cu calm așadar asupra *trebuințelor* și *imperativelor* lui Roland. L-am ajutat să-și pună următoarea întrebare: „De ce *trebuie* neapărat să-i ofer satisfacție unei femei cu ajutorul penisului când e clar că mai există multe alte modalități de a o face? Unde scrie că *ar trebui să ajungă* la orgasm doar în acest fel? Unde e dovada că sunt un iubit nevolnic și un bărbat slab de înger doar pentru că unele femei, precum Laura, sunt dependente de copulație și nu-și permit să fie satisfăcute prin manipulare clitoridiană sau prin alte modalități de stabilire a contactului sexual? De ce nu pot să mă accept ca un bărbat care ejaculează rapid și să găsesc o femeie care să se împace ușor cu asta și care să continue să fie strălucitoare și atrăgătoare? De ce trebuie să perseverez în a fi obsedat de gândul de a găsi o femeie care să-mi divinizeze penisul, așa cum e clar că procedez eu însumi?"

Aceste interogații specifice DISPUTĂRII l-au ajutat pe Roland să înțeleagă mult mai limpede care era problema lui psihologică. A văzut că, dacă va continua *să pretindă* mai degrabă decât *să dorească* puternic o copulație prelungită, urma să devină atât de anxios că nu va reuși s-o obțină. Era un lucru destul de evident.

Totuși, Roland nu se putea accepta cu toate aceste limitări. El o dorea în mod special pe Laura și simțea că *nu putea suporta* să fie lipsit de ea. Dar pretindea, în egală măsură, să dispună de alte câteva posibilități de opțiune viabile, femei care puteau ajunge foarte ușor la orgasm în timpul copulației sau care preferau să fie satisfăcute și prin alte mijloace necoitale. Când dădea peste asemenea femei, diferite de Laura, ele erau deficitare în alte privințe semnificative. Așa se face că manifesta o toleranță scăzută la acest gen de frustrare și continua să-și *considere* deficiența sexuală ca fiind *groaznică* și *cumplită*, nu doar *inconfortabilă*.

Pe măsură ce Roland începea să-și manifeste treptat acordul față de mine – sau mai curând față de el însuși – cum că *nu trebuia* să reziste mai mult în cadrul copulației, deși așa ceva ar fi de-a dreptul *de dorit*, și de vreme ce acceptarea sa nu funcționa suficient pentru a-i contracara anxietatea, am început să-i arăt cum să folosească unele tehnici puternice de DISPUTARE. Din păcate, în cazul DISPUTĂRII facile, există riscul de a gândi, așa cum de altfel a făcut și Roland: „Chiar nu-i așa de cumplit că nu pot menține un contact sexual prelungit, este doar o neplăcere și nu demonstrează nimic despre mine ca persoană." Dar, îndărătul acestei filozofii raționale, încă vă puteți spune dumneavoastră înșivă destul de convingător: „Dar este *îngrozitor*! Acest lucru *chiar* dovedește că sunt un nevolnic sexual și un bărbat pe jumătate!" Apoi veți fi în continuare foarte anxios.

CÂTEVA METODE TEMEINICE DE DISPUTARE A CONVINGERILOR IRAŢIONALE

Prima tehnică de DISPUTARE pe care i-am prezentat-o lui Roland a constat în înregistrarea CONVINGERILOR sale IRAŢIONALE şi în DISPUTAREA puternică a lor. Altfel spus, el şi-a înregistrat principala CONVINGERE IRAŢIONALĂ: „*Trebuie neapărat* să reuşesc să ajung mai încet la orgasm în timpul copulaţiei, altfel Laura sau orice altă parteneră bună aş găsi mă vor respinge categoric, ceea ce va dovedi că nu sunt un partener sexual atât de bun şi un bărbat adevărat!" L-am determinat să-şi înregistreze această CONVINGERE pe o casetă audio şi apoi s-o DISPUTE temeinic timp de câteva minute pentru a se încredinţa că era destul de IRAŢIONALĂ şi că putea renunţa la ea fără probleme. După ce a DISPUTAT energic înregistrarea audio, urma să ne lase pe noi, cei care îi cunoşteam problemele sexuale, să ascultăm caseta respectivă, nu numai pentru a vedea dacă DISPUTAREA avea un conţinut adecvat, ci şi dacă proceda destul de convingător, mai degrabă decât într-o manieră slabă, de genul lasă-mă să te las.

Roland a realizat o DISPUTARE destul de eficientă în prima casetă pe care a înregistrat-o. CONVINGERILE sale RAŢIONALE sugerau că nu exista niciun motiv pentru care *trebuie* să-şi încetinească ritmul în cadrul copulaţiei; că Laura putea să-l părăsească dacă nu ajungea mai greu la orgasm, dar că nu va fi la fel cu orice parteneră adecvată pe care ar putea-o avea; şi că, dacă va continua să ejaculeze repede, va dovedi doar că nu este potrivit pentru unele partenere, nu pentru toate. În niciun caz acest lucru nu va demonstra că nu este un bărbat adevărat. Va fi bărbat. Şi încă unul cât se poate de adevărat, indiferent cât de deficitar s-ar dovedi în satisfacerea sexuală a anumitor femei.

CONVINGERILE RAŢIONALE ale lui Roland erau pe punctul de a se forma, dar la început se afirmau încet, în mod pasiv şi în absenţa unei certitudini ferme. Astfel, a realizat o altă

înregistrare audio cu aceeaşi CONVINGERE RAŢIONALĂ şi a încercat să procedeze în aşa fel încât DISPUTAREA şi reacţia lui faţă de acest proces să fie ceva mai convingătoare. Încă nu a reuşit, deşi situaţia s-a îmbunătăţit întrucâtva. În cele din urmă, în cadrul celei de-a treia încercări de înregistrare, Roland şi-a DISUPUTAT energic CONVINGERILE IRAŢIONALE şi a ajuns să elaboreze o FILOZOFIE NOUĂ şi EFICIENTĂ care era mult mai temeinică. Eu şi prietenii lui, ascultând casetele respective, am observat că realizează dispute energice serioase şi că începe să creadă în acestea la propriu.

Interpretarea unui rol a constituit cea de-a doua tehnică emotivă puternică pe care am folosit-o în cazul lui Roland. El şi-a jucat propriul personaj în cadrul acestei regizări, iar o prietenă de-a sa şi-a asumat rolul Laurei, femeia care îl respinsese ca partener sexual. În cadrul rolului jucat, bărbatul a încercat s-o convingă pe „Laura" că actul copulaţiei nu era sacru şi că, dacă ea va avea răbdare cu el, o va satisface sexual mai întâi prin tehnici necoitale şi că, ulterior, va fi probabil capabil să menţină erecţia şi să-i ofere şi satisfacţie coitală. Femeia care juca rolul Laurei a opus rezistenţă în mod deliberat argumentelor sale, refuzând să se răzgândească şi să se lase convinsă. El şi-a interpretat bine rolul, dar totuşi a fost respins. Drept urmare, într-un anumit punct, Roland a devenit anxios şi ezitant în expunerea argumentaţiei sale. Şi-a finalizat interpretarea, aşa cum se întâmpla adesea în cadrul T.C.E.R., pentru a afla ceea gândea atunci când îşi inducea anxietatea. Odată ajuns aici, monologul se derula astfel: „Care este scopul? E cu adevărat inutil! Nu reuşesc s-o conving. Şi nici nu voi fi în stare să conving vreo altă femeie să-şi asume vreun risc de ordin sexual în ceea ce mă priveşte. Deci poate ar fi mai bine să dau uitării toată povestea şi să renunţ nu doar la Laura, ci şi la toate femeile care îşi doresc un contact sexual de durată."

Aceste CONVINGERI IRAŢIONALE, care au ieşit la iveală în cadrul interpretării propriului rol, au fost apoi cercetate

şi respinse prompt, iar Roland a putut persevera temeinic analizând acest rol, chiar dacă eforturile sale de a o convinge pe prietena care a jucat rolul Laurei nu dădeau rezultate. După ce a eşuat în tentativa sa de a o persuada, el s-a simţit dezamăgit şi a regretat la modul sănătos, spre deosebire de ocaziile în care era deprimat şi anxios în mod nesănătos.

Inversarea rolului a constituit a treia tehnică emotivă puternică pe care am folosit-o cu Roland. Un prieten de-al său şi-a asumat CONVINGERILE IRAŢIONALE ale lui Roland, respectiv neputinţa de a face sex cu Laura sau cu orice altă femeie, şi a perseverat rigid în aceste păreri în timp ce Roland vorbea cu el pentru a-l face să se răzgândească. „Actorul" nu a renunţat la CONVINGERILE IRAŢIONALE ale lui Roland, oricât de bine ar fi pledat acesta împotriva lor. Deci, în cadrul acestui rol inversat, Roland a practicat îndelung în vederea DISPUTĂRII energice a propriilor CONVINGERI IRAŢIONALE (asumate de prietenul lui) şi în a deveni mai capabil să renunţe la acestea.

A patra metodă emotivă puternică a T.C.E.R. pe care am utilizat-o în cazul lui Roland a fost enunţarea unor afirmaţii particulare pentru a face faţă situaţiei raţional. Nu a întâmpinat nicio dificultate în demersul de formulare a câtorva dintre aceste afirmaţii pe care să şi le spună apoi sieşi, dar i-a venit foarte greu să şi creadă în acestea.

L-am determinat aşadar să scrie câteva afirmaţii pentru a face faţă situaţiei raţional, de câteva ori pe fiecare în parte, şi de a reveni asupra lor până ce aveau să i se imprime în suflet şi în minte. Câteva dintre acestea, pe care le-a folosit într-un mod emfatic şi puternic, au părut să funcţioneze eficient: „Chiar dacă nu voi depăşi niciodată problema ejaculării rapide şi o pierd defintiv pe Laura şi pe celelalte femei care necesită o copulaţie de durată, nu voi fi *niciodată*, dar *niciodată*, un neisprăvit sexual şi o persoană ratată. Mai curând, voi fi mai puţin potrivit pentru ACELE femei, dar nicidecum pentru TOATE femeile din lume. Îmi doresc foarte mult să rezist mai mult în cadrul actului sexual ca atare, pentru că m-aş simţi mult mai satisfăcut şi acelaşi lucru ar fi valabil şi pentru femeile cu care fac sex. Dar NU AM, NU AM, CHIAR NU AM NEVOIE DE CEEA CE-MI DORESC! Doar PREFER să se întâmple asta. POT, da, al naibii să fiu dacă nu POT, trăi o existenţă fericită şi fără o copulaţie perfectă. Şi sunt în stare să-mi croiesc o viaţă cât se poate de fericită, fie că ajung sau nu să ejaculez mai lent."

Prin folosirea tuturor acestor puternice metode emotive T.C.E.R. în diferite momente, Roland a reuşit să renunţe la nevoia lui presantă de a rezista mai mult în timpul actului sexual. Pe măsură ce persevera, anxietatea i s-a diminuat considerabil şi, în decursul altor câteva luni, era capabil să menţină copulaţia de la trei, până la cinci minute. Nu era un interval de timp atât de mare pe cât şi-ar fi dorit, dar era oricum o îmbunătăţire.

18

Cum să vă formaţi cu fermitate propriile CONVINGERI RAŢIONALE şi de autosusţinere

Pentru a vă înţelege propriile reacţii emoţionale perturbate, cum ar fi anxietatea severă, este important să ştiţi că se întâmplă foarte rar, dacă nu deloc, să trăiţi reacţii emoţionale în stare pură. Ceea ce desemnăm în mod normal a fi sentimentele dumneavoastră constă în combinaţia dintre gânduri şi reacţii emoţionale la aceste gânduri, precum şi în modalitatea în care vă manifestaţi vizavi de gânduri şi emoţii. De astfel, atunci când vedeţi ceva (cum ar fi un bărbat înarmat) care vi se pare a fi „periculos" şi trageţi concluzia că vă este periclitată siguranţa, deveniţi anxios şi aveţi tendinţa de a o lua repede la fugă, de a suna la poliţie şi de a vă lua alte măsuri de precauţie. Aşadar, sentimentul dumneavoastră de anxietate este un amestec complicat de percepţii, gândire, emoţii şi acţiune; nu se referă doar la sentimente în stare pură, care să nu implice şi alte componente.

Unul dintre factorii esenţiali la nivelul sentimentelor dumneavoastră, mai ales al celui de anxietate, are în vedere *puterea* de convingere a pericolului pe care-l observaţi. Astfel, dacă vedeţi un bărbat cu o armă şi credeţi că este una de jucărie sau că nu este încărcată, ori că o ţine în toc sau că arată a poliţist ori că urmează să folosească arma pentru a vă proteja de alte posibile atacuri, veţi avea tendinţa de a nutri

sentimente de îngrijorare uşoară sau de precauţie, deşi percepţiile şi gândurile dumneavoastră pot fi eronate, iar bărbatul înarmat chiar se poate dovedi a fi periculos. Dar, în cazul în care respectivul vi se pare a fi înspăimântător şi sunteţi pe deplin convins şi că este pe punctul de a vă face rău, deşi majoritatea observatorilor pot vedea cu totul altceva, vă puteţi panica total, ajungând să-l atacaţi înainte să vă atace el pe dumneavoastră, ceea ce, desigur, s-ar putea să nu facă.

Aici intervine *convingerea* dumneavoastră că bărbatul înarmat este periculos, nicidecum pericolul real pe care l-ar presupune el însuşi şi arma lui, iar aceasta îi conferă anxietăţii dumneavoastră vizavi de el un caracter blând, moderat sau sever. Dacă abia ajungeţi să credeţi că este periculos, veţi resimţi de obicei o anxietate redusă, dar dacă sunteţi puternic încredinţat, chiar fără a avea vreo dovadă în acest sens, că el reprezintă o ameninţare, s-ar putea ca anxietatea dumneavoastră să capete proporţii copleşitoare. Aşadar, nu contează doar CONVINGEREA proprie în gradul de pericol implicat de prezenţa lui, ci şi caracterul puternic al CONVINGERII pe care o nutriţi dumneavoastră.

Acesta este un aspect important de cunoscut dacă vreţi să vă controlaţi anxietatea înainte ca ea să vă controleze pe dumneavoastră. Atunci când vă spuneţi în mod raţional că bărbatul cu armă nu este periculos deoarece are uniformă de poliţist şi pare să fie interesat de a vă oferi protecţie vizavi de un eventual pericol, dar în acelaşi timp reflectaţi în mod iraţional că oricine poartă armă este periculos şi că, prin urmare, în mod special acest om înarmat este pe punctul de a vă ucide, convingerea dumneavoastră iraţională puternică în ceea ce priveşte pericolul vă va domina convingerea dumneavoastră de ordin raţional mai slabă referitoare la absenţa unui pericol. Veţi reacţiona în prezenţa bărbatului înarmat de parcă ar fi cu adevărat un gangster care are de gând să vă omoare. Cu alte cuvinte, convingerea dumneavoastră puternică vă determină frecvent reacţiile emoţionale puternice,

chiar şi când acestea nu beneficiază de nicio dovadă care să le susţină şi chiar dacă este foarte posibil ca ele să fie false.

Constatând că astfel stau lucrurile – CONVINGERILE IRAŢIONALE proprii vă pot surclasa cu uşurinţă CONVINGERILE RAŢIONALE mai slabe şi pot genera, în interiorul dumneavoastră, sentimente profund înrădăcinate de anxietate care sunt greu de conectat cu realitatea socială – , T.C.E.R. vă propune un număr de metode emotive care vă ajută să lansaţi o provocare la adresa CONVINGERILOR IRAŢIONALE puternice şi să le substituiţi cu altele cât se poate de raţionale. Una dintre acestea este tehnica paradoxală a lui Windy Dryden de verificare şi disputare a CONVINGERILOR RAŢIONALE pentru a ajunge să fiţi suficient de convins că le nutriţi şi că sunt cu adevărat eficiente. Windy Dryden, profesor de consiliere la Colegiul Goldsmith din cadrul Universităţii din Londra, a scris mai multe cărţi despre T.C.E.R. chiar decât am făcut-o eu însumi, fiind un inovator de primă mână al unor tehnici T.C.E.R. extrem de utile.

UN CAZ DE PANICĂ CE INTERVINE CÂND AVEŢI DE SUSŢINUT O PREZENTARE ÎN CADRUL ŞEDINŢELOR DE PERSONAL

Când resimţiţi o anxietate sănătoasă şi vă DISPUTAŢI CONVINGERILE IRAŢIONALE care au tendinţa de a vă face să fiţi anxios, veţi ajunge frecvent să nutriţi o FILOZOFIE NOUĂ ŞI EFICIENTĂ în care credeţi parţial, dar pe care o susţineţi doar în mică măsură. Caroline, de exemplu, era un copywriter foarte competent care lucra în cadrul unei mari agenţii de publicitate, fiind lăudată în mod constant pentru activitatea ei. Era angajata agenţiei respective de vreo opt ani, beneficiase de numeroase creşteri salariale şi de bonusuri şi era practic o persoană de bază în cadrul companiei.

Cu toate acestea, în ciuda valorii sale recunoscute, Caroline era îngrozită de gândul de a vorbi la întrunirile de personal. Avea sugestii bune şi primea feedback pozitiv în cadrul acestora, dar se panica în ceea ce priveşte maniera de a-şi prezenta ideile în public. Era posibil să se bâlbâie, să-şi înghită cuvintele, să facă o afirmaţie stupidă sau să se blocheze de-a binelea în mijlocul prezentării. În acest caz, toţi cei de faţă îşi vor da seama că era o incompetentă care nu ştia cum să-şi exprime punctul de vedere şi vor trage concluzia că ideile ei erau nefondate şi inutile. În calitate de copywriter, era bună şi ştia că se descurcă cât se poate de bine. Dar când era vorba despre a-şi exprima ideile oral, era o momâie, şi ştia asta. Deci, exceptând cazul în care i se adresa direct o întrebare, rareori lua cuvântul cu ocazia întrunirilor de personal, refuza să-şi asume riscul de a-şi expune câteva dintre ideile sale excelente, şi apoi îşi reproşa fără milă că probabil le dădea impresia celorlalţi că este o nătângă ursuză.

CONVINGERILE IRAŢIONALE ale lui Caroline, aşa cum am înţeles amândoi imediat în cadrul şedinţelor noastre de terapie, sunau în mare parte astfel: „*Trebuie* să mă exprim foarte clar şi bine. *Trebuie neapărat* să le arăt că sunt de-a dreptul sclipitoare, nicidecum un simplu copywriter, ceea ce ştiu deja. Trebuie să-mi impresionez colegii prin ideile mele şi prin claritatea prezentărilor pe care le susţin. Dacă mă exprim în mod ezitant şi ineficient, vor crede că sunt doar un banal autor de reclame, că sunt o toantă şi vor ajunge să mă tolereze pentru ceea ce fac bine, dar mă vor dispreţui cu adevărat şi mă vor ponegri pe la spate. Sunt convinsă că şi fac asta deja. Sunt sigură că mă consideră a fi o incompetentă neajutorată şi că mă cheamă la şedinţe mai mult de milă, nicidecum pentru că le sunt de un adevărat folos în cadrul acestor discuţii."

Caroline a conştientizat în curând aceste CONVINGERI IRAŢIONALE şi a început să le DISPUTE. Şi-a pus pe hârtie disputările şi FILOZOFIA sa NOUĂ şi EFICIENTĂ şi s-a descurcat foarte bine în această privinţă, pentru că, la urma urmelor, era copywriter şi ştia cum să scrie. Ea a ajuns

la aceste CONVINGERI RAŢIONALE: „Nu trebuie să vorbesc limpede şi bine la şedinţele de personal, deşi aş prefera să fiu în stare de aşa ceva. Ar fi de asemenea plăcut dacă le-aş arăta ce sclipitoare sunt, şi nu doar la copywriting, dar cu siguranţă nu trebuie neapărat să fac acest lucru iar dacă ei cred că sunt bună doar în meserie şi la nimic altceva în rest, şi asta este în regulă, de asemenea. Trebuie să-i impresionez prin claritatea ideilor mele. Asta îi va determina să gândească mai frumos despre mine decât o fac în prezent. Dar, încă o dată, lucrul acesta este doar preferabil, nicidecum necesar. Dacă mă bâlbâi în cadrul şedinţelor de personal şi ei cred că sunt o toantă şi încep să vorbească ireverenţios pe la spate, voi supravieţui acestei situaţii. Cu siguranţă că nu mă vor concedia, ci doar discredita oarecum. Desigur, s-ar putea să nu facă nici măcar asta, dar, dacă se întâmplă, mă pot împăca cu situaţia şi voi continua să-mi fac treaba bine în domeniul copywritingului, fiind o persoană rezonabil de fericită. Chiar dacă ei cred că sunt o încurcă-lume şi mă păstrează ca angajat doar pentru copywriting, pot face faţă concesiei şi tendinţei lor de a mă compătimi, fără a mă dispreţui pe mine însămi din această cauză. Deci refuz să mă autodiscreditez doar pentru că nu-mi aduc o contribuţie semnificativă în cadrul întrunirilor de personal. Mă voi accepta cu limitele inerente personalităţii mele şi nu mă voi denigra ca persoană, chiar dacă este limpede că ei fac asta. Sunt cât se poate de bucuroasă încă pentru că sunt un copywriter excelent, chiar dacă nu sunt cea mai excelentă susţinătoare a propriilor mele idei."

FILOZOFIA NOUĂ şi EFICIENTĂ a lui Caroline, pe care a ajuns s-o elaboreze la capătul unei activităţi îndelungate de disputare în manieră T.C.E.R. a CONVINGERILOR sale IRAŢIONALE, era excelentă. În mod normal, dacă reuşea să o şi creadă, acest lucru ar fi pus capăt anxietăţii sale de performanţă. În al doilea rând, metoda de DISPUTARE ar fi determinat-o să-şi contracareze refuzul de a lua cuvântul în public: fiind în posesia unei FILOZOFII NOI şi EFICIENTE, nu-i va

fi frică să vorbească răspicat în cadrul prezentărilor susţinute la şedinţele de personal, se va antrena în acest sens şi va constata că nu se întâmplă nimic groaznic chiar şi în circumstanţele în care ar fi vorbit ezitant şi ineficient.

În orice caz, din nefericire, în ciuda faptului că a ajuns să-şi elaboreze FILOZOFIA sa NOUĂ şi EFICIENTĂ, Caroline nu credea cu adevărat în aceasta sau, în cel mai bun caz, o credea în mod foarte slab şi neconvingător. Considera că este bună în general şi că e bine ca oamenii să creadă în aceasta, dar ea însăşi nu putea să nutrească o convingere pe măsură. Aşa se face că femeia continua să fie înspăimântată, deşi în mai mică măsură, de ideea de a susţine prezentări în cadrul şedinţelor de personal. Încă nu putea să spună nimic şi continua să se culpabilizeze când nu reuşea să vorbească aşa cum considera că ar fi trebuit s-o facă. Am apelat aşadar la metoda puternică de contracarare elaborată de Windy Dryden şi am ajutat-o pe Caroline să-şi dovedească ei înseşi în mod susţinut, şi implicit să-şi reafirme, parţial obţinutele CONVINGERI RAŢIONALE. De exemplu, am determinat-o să se raporteze la propria ei CONVINGERE RAŢIONALĂ care o făcea să afirme: „Nu este neapărat nevoie să vorbesc clar şi răspicat în cadrul şedinţelor de personal, deşi este preferabil s-o fac." Ulterior, şi-a disputat cu fermitate această CONVINGERE RAŢIONALĂ întrebându-se pe ea însăşi: „De ce nu trebuie să vorbesc clar şi eficient în cadrul şedinţelor de personal? În ce sens ar fi preferabil, dar nu absolut necesar s-o fac?"

Răspunsurile pe care şi le-a dat Caroline la toate aceste întrebări au fost: „Desigur, nu există nicio lege care să susţină că trebuie să vorbesc clar şi bine la şedinţele de personal şi, de vreme ce nu există o astfel de lege, nu trebuie neapărat să o pun în practică. Ar fi bine dacă aş lua cuvântul la aceste şedinţe deoarece alţi oameni ar putea avea de câştigat de pe urma a ceea ce am de spus şi s-ar putea să fie de acord cu mine pentru că spun asta. Aş avea de câştigat de pe urma faptului de a fi un membru valoros de echipă. Ei ar ajunge

să creadă că sunt mai mult decât un copywriter valoros şi asta ar fi cât se poate de bine. Dar, evident, nu am mai luat cuvântul de multă vreme şi totuşi reuşesc să trec peste asta şi să mă bucur de aprecierea lor. Indiferent de câte motive aş avea să vorbesc limpede şi bine la şedinţele de personal, este clar că nu sunt obligată să fac acest lucru. Ceea ce-mi doresc din toată inima nu trebuie neapărat să se şi întâmple."

Ulterior, Caroline şi-a disputat câteva dintre celelalte CONVINGERI RAȚIONALE ale ei pentru a vedea dacă le poate susține în mod pertinent. De exemplu, s-a raportat la CONVINGEREA RAȚIONALĂ care suna cam aşa: „Nu trebuie să vorbesc clar şi bine la şedinţele de personal, deşi ar fi preferabil să se întâmple.asta. Mi-ar fi de folos de asemenea dacă le-aş arăta cât sunt de sclipitoare, şi nu doar în domeniul meu de activitate, dar cu siguranță că nu sunt obligată să fac acest lucru. Şi dacă ei sunt convinşi că sunt bună doar la copywriting şi la nimic altceva, şi asta este cât se poate de bine." Şi-a disputat această CONVINGERE RAȚIONALĂ întrebându-se pe ea însăşi: „De ce nu trebuie neapărat să vorbesc clar şi eficient în cadrul şedinţelor de personal, deşi ar fi de preferat să se întâmple asta? De ce mi-ar fi de folos dacă le-aş arăta celorlalți cât sunt de sclipitoare în general, nu doar în calitate de copywriter? Dar de ce nu trebuie să fac asta?"

Recurgând la această strategie de punere sub semnul întrebării a CONVINGERILOR sale RAȚIONALE, Caroline a ajuns să îşi ofere următoarele răspunsuri: „Nu trebuie să vorbesc elocvent şi eficient la şedinţe pentru că pur şi simplu nu-i nevoie să se întâmple asta. Este clar că n-am procedat astfel vreme de ani întregi şi ei încă mă acceptă, şi chiar îmi acordă măriri salariale. Ar fi de preferat dacă aş reuşi să susțin o prezentare bună pentru că mi-ar plăcea acest lucru şi pentru că ei m-ar aprecia. Dar ceea ce este preferabil este destul de departe de ceea ce este şi absolut necesar. Moartea şi impozitele sunt necesare, dar a câştiga aprobarea celorlalți colegi de echipă evident că nu este."

Caroline a continuat să-şi dispute CONVINGERILE RAȚIONALE până a ajuns să creadă în acestea cu putere. Acceptarea lor superficială, care era ineficientă, a fost înlocuită de o acceptare fermă şi puternică care a funcționat cu adevărat. Prin urmare, ea s-a resemnat la început în fața neputinței de a lua cuvântul la întrunirile de grup şi apoi a fost capabilă mai târziu să se descurce mult mai puțin anxios atunci când avea de susținut o prezentare.

Asemenea lui Caroline, vă puteți raporta interogativ la CONVINGERILE dumneavoastră RAȚIONALE şi la FILOZOFIA sa NOUĂ şi EFICIENTĂ atunci când le rostiți în sinea dumneavoastră şi chiar îi instruiți pe ceilalți în acest sens fără a crede cu adevărat în ele. Este uşor pentru dumneavoastră, cum este practic pentru toți oamenii, să învățați pe de rost CONVINGERILE RAȚIONALE, pentru că vă dați seama că ar funcționa eficient dacă dumneavoastră chiar ați crede în ele. De fapt, uneori vă afirmați încrederea în acestea pentru a ieşi din încurcătură. Ştiți că sunteți irațional deoarece convingerile dumneavoastră nu funcționează, deci elaborați câteva CONVINGERI RAȚIONALE şi acționați de parcă ați crede în ele cu adevărat. Apoi, puteți pretinde că sunteți o ființă cu adevărat rațională când de fapt nu sunteți deloc astfel. Puteți pretinde, de asemenea, în mod nefondat că gândurile dumneavoastră au prea puțin de-a face cu sentimentele pe care le nutriți şi că trăiți pur şi simplu emoții nesănătoase – cum ar fi anxietatea, deoarece senzațiile vă copleşesc spontan – şi că acestea nu sunt susținute de CONVINGERI IRAȚIONALE.

În orice caz, atunci când se pare că nutriți CONVINGERI RAȚIONALE că trăiți încă sentimente negative şi că manifestați comportamente nerecomandate, apelați la metoda de interogare a lor propusă de Windy Dryden până ce veți constata – şi simți – că le dominați cu adevărat. Apoi, este posibil să găsiți emoții şi modalități de acțiune mai sănătoase şi mai eficiente.

19

Folosirea simţului umorului pentru a vă controla anxietatea

O metodă de provocare a CONVINGERILOR dumneavoastră IRAŢIONALE şi a sentimentelor negative nesănătoase care le însoţesc constă în a le proiecta într-o lumină umoristică. Tendinţa omenească frecventă este de a lua mult prea în serios ADVERSITĂŢILE autentice, făcându-vă rău astfel. De pildă, dacă sunteţi precaut faţă de faptul de a merge singur noaptea pe străzi întunecate şi pustii, luaţi situaţia în serios şi acest lucru vă ajută să vă protejaţi singur. Dar dacă sunteţi panicat la gândul de a ieşi din casă atunci când soarele nu străluceşte cu putere şi faceţi asta doar când sunt mulţi oameni pe stradă, şi dacă refuzaţi să ieşiţi noaptea din casă chiar şi când este o urgenţă, v-aţi pierdut total raportarea corectă la întuneric şi aţi ajuns să luaţi această situaţie mult prea în serios.

În mod asemănător, oamenii foarte anxioşi şi-au pierdut sentimentul unei perspective corecte şi sunt complet lipsiţi de umor ori de câte ori desemnează pericolele individuale ca fiind *îngrozitoare* şi *cumplite*. Ei nu-şi dau seama cât de stupidă sau de amuzantă este această viziune. O persoană care manifestă o fobie faţă de folosirea liftului, de pildă, este sigură că se va sufoca dacă urcă în lift sau că acesta se va prăbuşi. Respectivul nu reuşeşte să înţeleagă că ascensoarele constituie formele cele mai sigure de transport din lume şi că milioane de oameni le folosesc zilnic fără a surveni vreun

accident. Acea persoană îşi pierde simţul raportării corecte la situaţie şi simţul umorului în ceea ce priveşte lifturile şi îşi imaginează mii de accidente potenţiale care, fireşte, nu ajung niciodată să se producă.

Umorul clarifică lucrurile şi împrejurările, chiar şi pe cele mai serioase. Dacă vă este frică să vorbiţi în public pentru că sunteţi convins că toţi membrii audienţei vă privesc insistent şi se aşteaptă să vă bâlbâiţi, un terapeut specializat în acest tip de fobii vă va sfătui în repetate rânduri să vă imaginaţi că toţi membrii audienţei stau pe toaletă cu pantalonii coborâţi sau cu fustele ridicate şi că le este foarte greu să-şi golească măruntaiele. Această reprezentare amuzantă s-ar putea să vă diminueze anxietatea.

Similar, dacă sunteţi anxios pentru că vecinii de alături vă aud pe dumneavoastră şi pe partenerul de cuplu făcând zgomote specifice partidelor de sex şi că vă disprețuiesc şi râd de dumneavoastră din cauză că păreţi a fi atât de obsedaţi de copulaţie în fiecare noapte, imaginaţi-vă că ei atârnă de candelabru şi se bat cu lanţuri ori de câte ori fac sex şi vă veţi da seama cu uşurinţă cât de ridicole sunt temerile pe care le nutriţi.

T.C.E.R. apelează adesea la umor pentru a vă ajuta să vă învingeţi anxietăţile. Vă demonstrează, de pildă, cât este de amuzant pentru ceilalţi oameni să vă spioneze pentru a vedea cât de prost vă descurcaţi şi pentru a se amuza pe seama dumneavoastră. Asta dovedeşte că, în vreme ce unii oameni, puţini ce-i drept, s-ar putea să vă împărtăşească fobiile ruşinoase – cum ar fi groaza de a avea unul sau două fire de păr alb atunci când aveţi doar douăzeci de ani – ei şi-au pierdut propriile lor temeri stupide. De aici se poate deduce că ceilalţi sunt atât de preocupaţi de reprezentarea pe care v-aţi făcut-o despre ei şi despre propriile lor neghiobii, încât este foarte posibil să nu se gândească deloc la persoana şi la comportamentul dumneavoastră. Mai mult, atunci când vi se pare că sunteţi foarte anxios în public şi vă este teamă

că ceilalți oameni v-ar putea ridiculiza, majoritatea observatorilor empatizează de fapt cu dumneavoastră și se bucură de faptul că, în momentul respectiv, ei nu sunt la fel de anxioși în public pe cât vă arătați dumneavoastră a fi.

Așa cum subliniază T.C.E.R., nu acțiunile pe care le întreprindeți vă fac nefericit, ci *perspectiva* dumneavoastră cu privire la respectiva ADVERSITATE. Dacă vă dezvoltați o viziune tragică și exagerată în acest sens, veți deveni anxios sau deprimat. Dacă adoptați o perspectivă umoristică asupra aceleiași ADVERSITĂȚI, s-ar putea să vă amuzați copios și să vă placă asta.

Dacă, în loc de a fi extrem de serios, învățați să vă raportați la lucruri cu discernământ și cu simțul umorului, aveți tendința de a vă ajuta pe dumneavoastră înșivă să vă distanțați de probleme. Vă distrageți de la câteva dintre cele mai serioase și mai deranjante gânduri. Vă fisurați gândirea de tip grandilocvent. Învățați să acceptați slăbiciunile omenești. Umorul vă ajută să vedeți că puteți râde de multe dintre neajunsurile vieții.

În loc de a vă lua prea în serios, ceea ce atrage după sine sentimente constante de anxietate și depresie, încercați să analizați ceea ce gândiți, simțiți și faceți cu un simț al umorului conștientizat. Puteți observa în mod deliberat latura umoristică sau amuzantă a vieții – a propriei existențe și a vieților celorlalți. Astfel, puteți percepe aspectele umoristice în cea mai mare parte a timpului chiar dacă sunteți respins când aplicați pentru o slujbă sau în cadrul unei relații – și dacă veți continua să încercați, poate veni și acceptarea. Umorul diminuează anxietatea în aceeași măsură în care amplifică optimismul.

Cu siguranță, faptul de a eșua și de a fi respins are implicațiile sale negative. Dar presupune, de asemenea, și o doză de umor și o serie de avantaje. Oamenii vă vor respinge, de exemplu, atunci când vă descurcați bine într-o situație – și mai ales atunci când vă descurcați mai bine decât ei. Atitudinea de a ne raporta la partea întunecată a lucrurilor

cu o dispoziție umoristică prezintă marele avantaj de a arunca o lumină asupra lor.

De pildă, puteți râde pe seama eșecurilor dumneavoastră, refuzând să-l luați pe vreunul dintre acestea prea în serios. Puteți constata că faptul de a aștepta de la propria persoană doar să înregistreze succese, fără să eșueze vreodată, este de o grandoare ridicolă. Puteți da greș, dar, dacă vă acceptați eșecul, s-ar putea ca asta să vă ajute să vă bucurați de succes data viitoare. Atunci când priviți la propriile nereușite cu umor, veți înțelege că eșecul, la fel ca și succesul, reprezintă o componentă inerentă a condiției umane. Acesta nu ar trebui să fie judecat prea aspru sau să fie văzut ca o previziune că veți continua să dați greș în mod inevitabil.

Dacă vă raportați la propriile neîmpliniri dintr-un unghi critic, dar și umoristic totodată, veți vedea că puteți controla aspectele lor distructive și că le puteți diminua pe viitor. Dacă nu vă culpabilizați singur, ci vă analizați în mod ironic comportamentul deficitar și faceți tot ce vă stă în putință pentru a învăța de pe urma lui, puteți accepta provocarea de a da greș fără a dramatiza sau fără a o privi ca pe o catastrofă, altminteri această atitudine negativă va atrage adesea după sine un eșec și mai mare și vă va împiedica să învățați ceva de pe urma erorilor din prezent.

FOLOSIREA UNOR CÂNTECE RAȚIONALE AMUZANTE

Pentru a vă încuraja să apelați la umor ca să faceți față propriilor eșecuri sau pierderi suferite, am compus un anumit număr de melodii în notă rațional umoristică care promovează acest gen de atitudine. Prima dată le-am folosit la *American Psychological Association Annual Convention* din Washington, D. C., în 1976, la un simpozion despre utilizarea umorului de către psihologi și mi-am determinat audiența formată din psihoterapeuți să cânte împreună cu mine. Melodiile respective au avut un asemenea succes,

încât le-am interpretat împreună cu publicul chiar de la dezbaterile şi seminariile ţinute pe tema T.C.E.R.. Le mai interpretez uneori cu ocazia seminariilor mele faimoase de vineri seara organizate la Institutul Albert Ellis din New York.

Am constatat că melodiile au fost atunci atât de eficiente, încât am hotărât să le folosesc cu clienţii mei obişnuiţi de la psihoterapie. Aşa se face că institutul a tipărit textul pieselor pe o foaie volantă pe care le-o distribuie tuturor clienţilor pe care îi avem în clinică. Ori de câte ori sunt anxioşi, ei pot opta să-şi cânte singuri o melodie antianxioasă. Când se simt deprimaţi, pot alege să interpreteze un cântec antidepresiv. Făcând asta, mulţi dintre ei îşi diminuează rapid sentimentele anxioase şi depresive.

Am scris mai jos o parte dintre textele melodiilor raţional antianxioase* pe care le puteţi folosi dumneavoastră înşivă. În primul rând, iată câteva melodii care lansează un atac în notă umoristică la adresa anxietăţii ego-ului:

RAŢIUNEA PERFECTĂ

(*pe melodia de la „Funiculi, Funicula!" a lui Luigi Denza*)

Unii cred că lumea trebuie să urmeze direcţia corectă,
La fel şi eu! La fel şi eu!
Unii cred că, fără nicio imperfecţiune aproape,
Pot merge mai departe – la fel şi eu!
Pentru că eu trebuie să dovedesc că sunt supraom,
Mult mai departe decât ceilalţi oameni!
Să arăt că am discernământ miraculos –
Şi că mereu mă număr printre Magnifici!
Raţiunea perfectă, perfectă,

* Deşi sunt mai puţin relevante în traducere decât în original, am optat să păstrăm textele cântecelor umoristice pentru integritatea metodei şi în scop informativ pentru cititorul român. (n.trad.)

Este, desigur, unicul lucru pentru mine!
Cum mă pot păcăli că aş exista
Dacă trebuie să trăiesc deficitar?
Raţiunea trebuie să fie un lucru perfect pentru mine!

ÎMI PLACE ANGAJAMENTUL

(*pe melodia de la „Yankee Doodle"*)

Unor nebuni le place fericirea
Şi caută neapărat surescitarea,
Altor nebuni le place masturbarea,
Dar mie-mi place angajamentul!
Angajamentul ţine-n formă!
Angajament, prietene!
Evită toţi de „trebuie", da, da!
Şi fă-ţi de cap cu tot ce „s-ar putea"!

Da, ştiu că aş putea crea
O satisfacţie mai mare,
Dar mai curând m-aş obliga
Păstrându-mi mintea-n transă!
Angajamentul ţine-n formă!
Mesajul lui te va pătrunde!
Evită toţi de „trebuie", da, da!
Şi „s-ar putea" va deveni zero barat!

MĂ DAU ÎN VÂNT DUPĂ ÎNGRIJORARE

(*pe melodia de la „Mă dau în vânt după Harry" de Eubie Blake*)

Mă dau în vânt după îngrijorare
Şi îngrijorarea după mine!
Suntem un tot ce face viaţa înspăimântătoare
Şi plină de anxietate!
Vai, tânjesc după tortura îngrijorării
Şi caut garanţia ei!
Vai, mă dau în vânt după îngrijorare
Şi îngrijorarea după mine
Niciodată nu se diminuează,

Mereu mă prinde-n mreje!

HAI SPUNE, POŢI VEDEA CINE SUNT?

(*pe melodia de la „Stars and Stripes Forever" de John Philip Sousa*)

Hai spune, poţi vedea cine sunt?
Sunt cel în jurul căruia se-nvârte lumea!
Zeii pe care-i adori sunt zero,
Pe lângă măreţia mea!
Mă comport ca un berbec care-mpunge
Ca s-arăt că sunt mare şi tare!
Dar pe dinăuntru poţi să vezi cine sunt –
Un ramolit nenorocit,
Un măscărici de doi bani!

NU EŞTI CEL MAI GROZAV

(*pe melodia de la „Funiculi, Funicula!" de Luigi Denza*)

Unii cred că nu tu eşti cel mai dat naibii de grozav –
La fel şi eu, la fel şi eu!
Unii te-ar pune chiar la coadă –
La fel şi eu, la fel şi eu!
Pentru că eu urăsc de-a binelea infatuarea ta
Şi cred că-i stupid să te consideri zeu!
Încerc s-arunc în aer fiece indiciu
Care ar sugera că eşti grozav!
Nu suport infatuarea ta!
Cer neapărat să fii mai temperat!
Cum aş putea să cred că eşti divin
Când este clar pe cât se poate
Că soarele şi tot pământul
Se-nvârt mereu pe lângă mine!

Aşa cum aţi învăţat deja din cartea de faţă, experimentaţi şi sentimente de anxietate de disconfort sau de toleranţă redusă la frustrare. Le puteţi pune capăt interpretând următoarele melodii umoristice, care satirizează anxietatea de disconfort:

IUBEŞTE-MĂ, IUBEŞTE-MĂ NUMAI PE MINE!

(*pe melodia de la „Yankee Doodle Dandy"*)

Iubeşte-mă, iubeşte-mă numai pe mine
Sau o să mă sting fără de tine!
Fă din iubirea ta o garanţie,
Ca să nu mă îndoiesc niciodată de tine!
Iubeşte-mă, iubeşte-mă în absolut –
încearcă, dragă, s-o faci.
Dar dacă vrei şi tu dragostea mea,
O să te urăsc până la moarte, jur!

Iubeşte-mă, iubeşte-mă mereu,
Puternic şi în absolut!
Viaţa mea ajunge praf şi pulbere
Dacă nu mă iubeşti numai pe mine!
Iubeşte-mă pe cât de tandru poţi,
Fără „dacă" şi „dar", dragă.
Şi dacă mă vei iubi ceva mai puţin,
O să te urăsc de moarte, dragostea mea!

VAI, VAI, VAI!

(*pe melodia de la „Yale Whiffenpoof Song" de Guy Scull – un bărbat de la Harvard!*)

Nu-mi pot împlini toate dorinţele –
Vai, vai, vai!
Nu-mi pot tempera toate frustrările –
Vai, vai, vai!
Viaţa mi-e datoare cu lucrurile ce-mi lipsesc,
Soarta trebuie să-mi dea binecuvântare eternă!
Şi pentru că trebuie să mulţumesc cu mai mult
de atât –
Vai, vai, vai!

SUNT DEPRIMAT, DEPRIMAT!
(*pe melodia de la „The Band Played On" de Charles B. Ward*)

Când totul o ia razna în viața mea,
Sunt deprimat, deprimat!
Oricând mă ia câte-un acces de panică,
Mă simt complet debusolat!
Vai, atunci când viața mea nu e pe culmi,
Nu mai suport să trăiesc!
Când ceva nu e-n regulă-n viața mea,
Pur și simplu urlu, urlu, urlu!

TU CU MINE ȘI EU CU TINE
(*pe melodia de la „Tea for Two" de Vincent Youmans*)

Imaginează-ți că stai pe genunchii mei,
Doar tu cu mine și eu cu mine!
Și vei vedea
Ce fericit voi fi, iubire!
Deși mă implori,
N-o s-ajungi la mine –
Pentru că sunt autist
Ca orice mistic adevărat!
Și vino la mine
Doar cu ceva serios de făcut!
Dacă-ndrăznești să ceri atenție,
O să constați că grija mea o să dispară repejor,
Pentru că pentru mine relația nu-i ambivalentă!
Dacă vrei familie,
Vom fi de-acord c-o să mă creștI pe mine –
Și-o să vezi ce fericit voi fi!

FRUMOASĂ CUCERIRE
(*pe melodia de la „Beautiful Dreamer" de Stephen Foster*)

Frumoasă cucerire, de ce să ne despărțim
Când ne-am împărtășit viețile de la început?

Suntem așa obișnuiți să mergem doar pe-un drum,
Vai ce păcat ar fi să ne despărțim!
Frumoasă cucerire, să nu dispari!
Cine să mă alinte în absența ta?
Deși faci să par c-aș fi un ticălos,
Mi-ar fi tare greu să trăiesc fără tine! –
Mi-ar fi imposibil să trăiesc fără tine!

SLAVĂ ȚIE, DUMNEZEULE!
(*pe melodia de la „Battle Hymn of the Republic"*)

Ochii mei văzură măreția
relațiilor ce strălucesc
Și apoi se poticnesc pe drum
după cum pasiunile apar și dispar!
Am auzit de mari iubiri
unde nu-i nici cea mai mică alinare –
Dar sunt sceptic!
Slavă Ție, Dumnezeule!
Unii te iubesc pân-te nenorocesc!
Dacă joci după cum îți cântă,
Atunci nu te aștepta să n-o facă!
Slavă Ție, Dumnezeule!
Oamenii te laudă, apoi te ponegresc!
Dacă te dai după dânșii
Atunci nu te aștepta să n-o facă!

ÎMI DORESC SĂ NU FI FOST NEBUN
(*pe melodia de la „Dixie" de Dan Emmett*)

Vai, îmi doresc să fi fost mai adunat –
Fin și rafinat precum pielea de lac!
Vai, ce bine să fii sedat din naștere!
Dar mă tem că am fost sortit
Să fiu mai degrabă alienat –
Vai, ce trist să fiu la fel de nebun ca mama și tata!

Vai, îmi doresc să nu fi fost nebun! Ura! Ura!
Îmi doresc ca mintea mea să fi fost mai puţin înclinată
Să fie genul tulbure şi-nceţoşat!
Aş putea, vezi bine, să fiu ceva mai puţin nebun.
Dar eu, vezi bine, sunt al naibii de leneş!

Dacă veţi folosi câteva dintre aceste melodii raţional umoristice cu rol antianxios, împreună cu alte metode de acelaşi tip, puteţi înregistra progrese considerabile împotriva anxietăţii inutile. Trebuinţele, recomandările şi imperativele care dau naştere sentimentelor dumneavoastră anxioase sunt extrem de serioase şi complet lipsite de umor. Atunci când puneţi capăt acestora pe cale umoristică, veţi fi capabil să constataţi că nu există niciun motiv în virtutea căruia ar trebui să faceţi totul cât mai bine, trebuie să vă eliberaţi de orice disconfort şi să nu vă simţiţi deloc anxios. Imperativele blochează mintea şi inhibă. Rezistaţi, pe cât posibil, tendinţei de a vă simţi obligat să faceţi ceva şi veţi resimţi un grad minim de nelinişte, fiind capabil să vă controlaţi anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră.

20

Folosirea expunerii şi a desensibilizării comportamentale

Aşa cum am subliniat în această carte, TERAPIA COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL constă din latura cognitivă, cea emotivă şi cea raţională. În capitolul de faţă voi descrie câteva dintre principalele metode comportamentale pe care le promovează T.C.E.R. pentru a vă ajuta să vă controlaţi anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră.

Cum spuneam încă de la începutul cărţii, mi-am depăşit spaimele exagerate legate de vorbitul în public şi de abordarea partenerilor potenţiali în vederea stabilirii unor întâlniri printr-o combinaţie de analiză filozofică şi de terapie comportamentală. Ideea potrivit căreia nimic într-adevăr nu este provocator de anxietate, mai ales o acţiune inofensivă cum ar fi vorbitul în public, am preluat-o în special de la filozofi. Până la vârsta de nouăsprezece ani citisem puţină terapie cognitivă, îndeosebi psihologia individualistă a lui Alfred Adler, dar nu m-a impresionat aşa de mult precum filozofia conectată la realitate a grecilor şi romanilor, mai ales cea a lui Epicur, Epictet şi Marc Aureliu. Datorită lor mi-am dat seama limpede că eu eram, în mare parte, creatorul propriei anxietăţi şi a fobiilor personale şi că le puteam diminua printr-un mod direct de gândire. Am crezut că asta reprezenta o dezvăluire inedită asupra condiţiei umane şi mi-am propus să o soluţionez.

În orice caz, am citit şi despre experimentele lui John B. Watson efectuate asupra copiilor cărora le era teamă de şoareci sau de iepuri inofensivi. I-a ajutat să-şi biruie frica aplicându-le desensibilizarea pe viu, expunându-i contactului cu animalele de care se temeau până s-au obişnuit cu ele, s-au convins că sunt inofensive şi au început chiar să le mângâie. Aşadar, am folosit metoda de expunere în cazul propriei persoane pentru a-mi depăşi spaima de a mă face de râs când vorbesc în public şi groaza provocată de posibilitatea de a fi respins de femei. Combinarea tehnicii de DISPUTARE a CONVINGERILOR IRAȚIONALE cu privire la eventualitatea eşecului şi a respingerii cu tehnica de a face să mă simt în mod deliberat inconfortabil pentru că am dat greş şi am fost respins ca atare a funcționat la perfecție. În decursul câtorva luni de aplicare a procedurilor de autosusținere fără nicio intervenție psihoterapeutică, am ajuns să mă eliberez de anxietate şi fobii.

Firește, când am devenit psihoterapeut în 1943, am folosit aceste tehnici în cazul multora dintre clienții mei şi i-am ajutat în mod eficient să-şi biruie propriile anxietăți. În orice caz, la momentul respectiv eram pe jumătate îndrăgostit de psihanaliză, nu atât de cea de tip freudian, cât de analiza mai liberală împărtăşită de Erich Fromm, Harry Stack Sullivan, Franz Alexander împreună cu Thomas French şi Karen Horney, iar în 1947 am început instruirea analitică alături de Richard Hulbeck. Aşa se face că, timp de mai mulți ani, am purtat două pălării – una de analist non-freudian şi cealaltă de terapeut comportamental cognitiv. M-am autodeclarat analist, dar am practicat de fapt ambele forme de psihoterapie (aşa cum mulți alți analişti ai momentului se autointitulau psihanalişti, dar desfăşurau cu predilecție o activitate lipsită de caracter analitic), cam până în 1953. Ulterior, înțelegând că psihanaliza le făcea oamenilor mai mult rău decât bine, am renunțat la calificativul respectiv în 1953, m-am declarat doar psihoterapeut şi am început să

pun bazele TERAPIEI COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAȚIONAL. În ianuarie 1955 practicam deja ceea ce am numit atunci TERAPIA RAȚIONALĂ (T.R.) şi am înglobat în aceasta un număr de metode cognitive, emotive şi comportamentale, îndeosebi desensilizarea sau expunerea pe viu.

Până în 1955 elaborasem deja cinci cărți despre sex şi dragoste şi mai mult de patruzeci de articole de specialitate şi de popularizare pe tema relațiilor de cuplu şi a căsătoriei. Un procentaj ridicat al celor care îmi erau clienți manifestau stări de anxietate de natură sexuală sau sentimentală, aşa că în cazul lor am folosit expunerea. I-am convins să-şi stabilească întâlniri de care le era frică, să persevereze în încercarea de a avea contacte sexuale cu parteneri cu care nu fuseseră compatibili anterior şi să nu iasă din căsătorii sau relații care se dovediseră a fi foarte dificile. În timp ce şi-au modificat gândirea care dramatiza şi transforma totul într-o catastrofă, am urmărit ca ei să muşte momeala, să acționeze prin încercare şi eroare şi să constate din experiența directă că a proceda astfel nu era deloc îngrozitor şi că valoarea lor individuală nu se diminua cu nimic, cu excepția cazurilor în care nutreau această convingere.

Succesul remarcabil pe care l-am înregistrat cu clienții care s-au confruntat cu probleme sexuale şi sentimentale grave m-a ajutat să constat că mă aflam pe drumul cel drept şi că sarcinile pentru acasă, care constau în expunerea la eşec şi respingere, funcționau în cea mai mare parte. Clienții care au experimentat o serie de eşecuri sexuale şi care se retrăseseră practic din orice formă de activitate de acest gen au „recidivat" adesea şi au mai eşuat de câteva ori, dar ulterior au început să se bucure în mod deosebit de succes şi satisfacție. Clienții care ajunseră aproape în pragul sinuciderii atunci când au fost respinşi în dragoste şi care erau speriați de moarte la perspectiva implicării într-o nouă relație sentimentală sau conjugală au început să-şi dea întâlniri şi

să relaţioneze, pentru ca în curând unii dintre ei să poată păstra relaţii sentimentale optime.

Am continuat să-i îndemn pe tot mai mulţi dintre ei să se afirme, să-şi asume riscurile şi să încerce să se implice în relaţiile sexuale şi sentimentale cu privire la care fuseseră anxioşi şi dezvoltaseră fobii timp de ani întregi. Am consemnat rezultatele favorabile ale tehnicilor mele comportamentale cognitive într-o serie de cărţi şi articole şi, datorită contactului direct cu clienţii mei prin terapie şi a celui stabilit prin intermediul lucrărilor mele, am ajutat probabil mai mulţi oameni în vederea stabilirii unor relaţii sexuale şi sentimentale neanxioase decât orice alt psihoterapeut. Kinsey, Master şi Johnson mi-au fost de mare ajutor în acest sens prin lucrările lor cu caracter ştiinţific; dar cărţile mele cu un mare succes pe piaţă, precum *The Art and Science of Love* (*Arta şi ştiinţa dragostei*) şi *Sex Without Guilt* (*Sex fără remuşcări*) au avut impact asupra a milioane de oameni care nu deschiseseră probabil vreun tratat ştiinţific niciodată până atunci. Până astăzi, multe persoane mă abordează la conferinţele şi seminariile publice pentru a mă informa recunoscătoare că au început să-şi depăşească anxietăţile sexuale şi de relaţionare după ce au citit în anii '60 câteva dintre bestsellerurile mele.

Dumneavoastră înşivă puteţi să vă confruntaţi cu propriile anxietăţi legate de viaţa sexuală, sentimentală sau de altă natură folosind câteva dintre metodele comportamentale pe care am început să le utilizez pe scară largă cu mai bine de cincizeci de ani în urmă şi pe care le-am dezvoltat în mod special când am pus la punct T.C.E.R. în ianuarie 1955.

Principala metodă constă în desensibilizarea pe viu sau în expunere. Când am început s-o folosesc iniţial ca pe un rezultat al experimentelor efectuate asupra propriei persoane la vârsta de nouăsprezece ani, expunerea nu prea era

folosită în psihoterapie, nici măcar în terapia comportamentală timpurie. Era considerată a fi prea dinamică, prea intruzivă şi pasibilă să declanşeze o reacţie de rezistenţă din partea clienţilor. Metodele mai pasive şi indirecte pentru decondiţionare erau populare, mai ales desensibilizarea pe bază de imagini a lui Joseph Wolpe, sau aşa-numita inhibiţie reciprocă. Wolpe şi-a imaginat că, dacă îţi era teamă în mod iraţional de ceva anume, cum ar fi un şarpe inofensiv sau simpla reprezentare a unui şarpe, cel mai bun lucru pe care îl puteai face era să-ţi imaginezi un şarpe ca fiind la o distanţă de un kilometru şi apoi să foloseşti tehnica de relaxare progresivă a lui Jacobsen pentru a-ţi induce starea aferentă. Apoi imaginaţi-vă că şarpele este la 500 de metri şi relaxaţi-vă iar. Apoi la 250 de metri, şi iarăşi relaxaţi-vă. Şi tot aşa, până ajungeţi să vă desensibilizaţi faţă de imaginea şarpelui şi nu vă mai este frică să vă gândiţi la el sau să vă aflaţi în faţa lui. Multe studii din anii '60 au arătat că tehnica aceasta a inhibiţiei reciproce a funcţionat în repetate rânduri, deşi experimentatorii au elaborat diverse teorii privind raţiunea lor de a funcţiona.

Atunci când practicaţi T.C.E.R., puteţi recurge la desensibilizarea imaginativă a lui Wolpe pentru a vă diminua spaimele iraţionale faţă de şerpi sau faţă de alte lucruri „înspăimântătoare". Dar în cadrul analizei finale va trebui probabil să mergeţi la o grădină zoologică şi să priviţi un şarpe în ochi, altfel nu veţi avea siguranţa că nu vă mai este frică de el. Aşadar, desensibilizarea imaginativă trebuie să fie adesea verificată prin confruntarea pe viu cu obiectul fricii şi prin dovedirea faptului că nu mai resimţiţi anxietate faţă de acesta. De asemenea, aşa cum au arătat multe experimente legate de terapia comportamentală încă din anii '70, unele dintre spaimele cele mai iraţionale ale oamenilor – cum ar fi teama lor că dacă nu pun în practică un anumit ritual obsesiv-compulsiv, vor suferi mereu de anxietate – nu par

să fie anihilate prin desensibilizarea imaginativă. În schimb, unii oameni au nevoie de expunerea pe viu pentru ca temerile lor să se diminueze cu adevărat şi să dispară.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A CĂLĂTORI CU METROUL ŞI DE A TE PANICA DIN CAUZA PANICII

Atunci când folosiţi T.C.E.R., vă recomand să exersaţi expunerea pe viu pentru a vă diminua temerile iraţionale. Să luăm ca exemplu situaţia lui Mal. Era un analist informatician care trăia în Brooklyn, fiind nevoit să facă naveta până în Manhattan, unde avea o slujbă de cincisprezece ani. Era un post bun, el era fericit cu ceea ce făcea şi beneficiase de multe creşteri salariale. Dar singura modalitate pertinentă de a ajunge la locul de muncă era o călătorie de o oră cu metroul, iar el dezvoltase o anxientate extraordinară legată de folosirea acestui mijloc de transport în comun pe care nu-l utiliza practic niciodată. Unul dintre umeri îi era uşor dislocat, ceea ce făcea să fie foarte periculos pentru el să meargă cu maşina la muncă, astfel că încerca uneori să se întâlnească cu alţi proprietari de maşini care trăiau în Brooklyn (sau chiar mai departe, în Long Island) şi să se deplaseze la muncă împreună cu ei. Dar alteori trebuia să schimbe adesea mai multe autobuze sau să ia un taxi până la serviciu şi înapoi. Ultima variantă era costisitoare, iar autobuzele erau consumatoare de timp. Fobia lui faţă de metrou a persistat însă şi, în cele câteva rânduri când a călătorit cu acest mijloc de transport, a trăit nişte spaime copleşitoare.

Mal nu avea nicio justificare deosebită pentru spaima sa de a merge cu metroul. Nici unul dintre prietenii săi sau nici una dintre rude nu avusese vreodată de suferit de pe urma vreunui accident de metrou, aşa cum nici lui nu i se întâmplase vreodată aşa ceva. Într-o zi, când mergea la facultate cu metroul, trenul s-a oprit pentru cinci minute între staţii şi el a intrat într-o stare de panică însoţită de accelerarea ritmului cardiac şi de o transpiraţie abundentă. Nu s-a întâmplat însă nimic, iar trenul s-a repus în mişcare destul de repede. Asta a fost ultima lui călătorie cu metroul pentru mulţi ani de atunci încolo. Aşa cum se întâmplă cu majoritatea indivizilor panicaţi, Mal era panicat la gândul că se va panica din nou şi susţinea cu tărie că nu ar putea suporta ca metroul să se oprească iarăşi între staţii şi el să intre într-o nouă stare de panică. Aşa se face că nu s-a concentrat asupra panicii pentru a vedea că era inconfortabilă, dar nicidecum îngrozitoare. A dat bir cu fugiţii mergând cu maşina, cu taxiul sau cu autobuzul.

Folosind T.C.E.R., am abordat CONVINGEREA IRAŢIONALĂ din spatele simptomului secundar al lui Mal: panica lui cu privire la faptul de a se panica. Avea toleranţa redusă la frustrare (T.R.F.) pe care oamenii o manifestă în general atunci când experimentează panica. Şi-a spus lui însuşi: „Trebuie neapărat să nu mă panichez! Este cel mai neplăcut sentiment pe care l-am experimentat vreodată. Nu suport palpitaţiile, dificultăţile de respiraţie, paralizia membrelor şi celelalte senzaţii groaznice care survin! Simt că sunt pe punctul de-a muri şi adesea mă gândesc că ar fi mai bine dacă s-ar întâmpla asta. Apoi voi ieşi complet din starea de agonie. Dacă urmează să sufăr aşa de mult şi să mă aflu mereu în pericolul de a trăi această experienţă îngrozitoare pentru tot restul vieţii mele, atunci ce rost mai are viaţa ca atare? Dacă nu s-ar pune problema nefericirii pe care le-aş cauza-o părinţilor şi fraţilor mei, m-aş gândi serios să-mi pun capăt vieţii şi să sfârşesc astfel cu propria mea nefericire." Cu alte cuvinte, Mal nu-şi spunea doar că îi displăceau teribil propriile stări de panică, ci şi că îi erau de-a dreptul insuportabile şi că nu mai putea fi *deloc* fericit dacă acestea persistau. Tocmai de aceea, deşi faptul în sine îi cauza multe neplăceri, a refuzat să mai călătorească vreodată cu metroul.

În al doilea rând, deşi Mal a negat iniţial cât de ruşinat ar fi dacă ar trece printr-o criză de panică în metrou, iar restul pasagerilor ar vedea cât de anxios este şi l-ar dispreţui pentru starea sa de paralizie a simţurilor, am continuat să-i pun întrebări în această privinţă şi am descoperit astfel un aspect semnificativ al problemei. Nu părea să-l deranjeze aşa de mult că ceilalţi l-ar vedea tremurând şi blocându-se atunci când intra în panică, ci era deosebit de înspăimântat la gândul că şi-ar putea pierde controlul asupra funcţiilor psihologice şi că s-ar scăpa pe el. Asta ar fi *cu adevărat* ruşinos! Nu putea suporta oroarea pe care le-ar putea-o declanşa privitorilor dacă aceştia ar constata că pantalonii de pe el ajung să fie tot mai uzi şi mai urât mirositori. Acesta ar fi cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla şi ceva ce trebuia evitat cu orice preţ. S-ar discredita pentru totdeauna dacă s-ar produce un asemenea dezastru.

Aşa că Mal manifesta cu siguranţă atât toleranţă scăzută la frustare, cât şi subapreciere faţă de experimentarea unei stări extreme de panică în metrou. Folosind T.C.E.R., am acţionat asupra CONVINGERILOR sale IRAŢIONALE şi, cel puţin din punct de vedere teoretic, a fost capabil să înţeleagă că *ar putea* suporta sentimentele acute şi neajutorarea care însoţeau atacurile sale de panică, dar şi faptul că ar fi făcut pe el iar ceilalţi ar fi fost complet oripilaţi, gândind despre el că este un nesimţit nespălat. Raportându-se la CONVINGERILE sale IRAŢIONALE legate de declanşarea panicii, Mal a ajuns chiar la concluzia că oamenii din metrou care ar putea fi dezgustaţi din cauza faptului de a fi făcut pe el nu erau în fond decât nişte străini pe care n-o să-i mai vadă niciodată şi că ei vor uita repede despre incidentul acela oribil. Unii dintre ei, se gândea Mal, nici măcar nu vor fi oripilaţi că s-a scăpat pe el, ci dimpotrivă, se vor gândi că asta este o consecinţă normală a faptului că este paralizat de frică şi că vor fi amabili şi drăguţi dacă ar apărea cu adevărat o asemenea situaţie.

Toate bune până aici. Mal şi-a DISPUTAT CONVINGERILE IRAŢIONALE aflate în spatele panicii sale, necesitatea imperativă de a nu se panica în nicio situaţia şi mai ales de a nu le arăta asta celorlalţi, aproape depăşindu-şi astfel groaza de a experimenta starea de panică în metrou. A ajuns cel puţin să se poată gândi la producerea evenimentului ca atare şi să nu mai fie teribil de anxios atunci când şi-l imagina. În ceea ce priveşte călătoria propriu-zisă cu metroul, aceasta eventualitate cădea de la sine. Nu voia în ruptul capului să-şi asume acest risc.

Între timp, problemele lui Mal legate de transport s-au accentuat. Compania unde muncea şi-a schimbat sediul din Manhattan în Jersey City şi îi era acum imposibil să se mai deplaseze cu maşina la muncă împreună cu alţi colegi. Transportul cu autobuzul era mai dificil şi necesita mai mult timp decât înainte, iar taxiul presupunea o cheltuială exorbitantă. De departe, cea mai bună alternativă era să ia metroul din Brooklyn până în Manhattan şi de aici să ia trenul de la Port Authority Path, care era tot o formă de transport cu metroul, până în Jersey City. Dar astfel s-ar fi aflat mai mult ca niciodată în situaţia de a resimţi acut panica.

Mal a încercat cu disperare să-şi găsească o altă slujbă de analist informatician în Brooklyn, chiar şi cu un salariu mai mic, dar n-a reuşit. S-a gândit chiar să-şi schimbe meseria şi să accepte orice fel de job. Trebuia să sacrifice însă, în acest caz, cei cincisprezece ani pe care îi petrecuse lucrând pentru compania respectivă şi interesele substanţiale legate de drepturile de pensionare. Nu părea să existe nicio soluţie viabilă şi el a ajuns din ce în ce mai anxios şi mai deprimat.

În cele din urmă, rămânând fără opţiuni, a luat în calcul posibilitatea de a lucra asupra fobiei sale legate de transportul cu metroul. După câteva luni de dialog mental neîntrerupt şi de DISPUTARE a CONVINGERILOR sale IRAŢIONALE, m-a abordat în cele din urmă, hotărât să întreprindă o acţiune

specifică pentru a-şi anihila fobiile. Dacă îi puteam sugera o modalitate facilă şi acceptabilă de a acționa, el o va pune în practică oricât de neplăcut i-ar fi, sperând că-şi va contracara astfel fobia legată de călătoria cu metroul.

Din fericire, aveam la dispoziție un plan de acțiune destul de uşor, pe care-l folosisem şi în cazul altor clienți care sufereau de fobia metroului şi pe care i l-am propus acum lui Mal: urma să meargă până la stația de metrou cea mai apropiată de casa lui şi să ia trenul doar până la stația următoare, apoi să coboare şi să aştepte metroul următor, care sosea după cinci sau zece minute, parcurgând încă o stație cu trenul acela. Avea să călătorească astfel doar câte o stație până ce se va fi obişnuit cu asta şi până ce i se diminua fobia. Mai mult, de vreme ce la stația de unde urca el metroul era la suprafață, nu avea de ce să se simtă captiv într-un spațiu subteran.

Cel puțin teoretic, Mal a fost de acord cu acest plan, dar continua să-şi caute scuze pentru a nu-l pune în aplicare. Îi era frică în continuare că se va panica, apoi că se va panica iar din cauza panicii şi gândul de a se comporta astfel îl umplea de groază. Într-o duminică însă, când trenurile erau mai puțin aglomerate decât în cursul săptămânii, s-a forțat să se deplaseze până în stația din apropierea casei şi să meargă o stație cu cel de-al doilea metrou. Pe primul îl lăsase să treacă. Îi era groază să urce în tren, dar a reuşit s-o facă spunându-şi mereu: „O stație. Doar o stație. O singură stație nenorocită!" Când a ajuns la stația următoare, a coborât cu un suspin de uşurare. Nu se întâmplase nimic catastrofal. Niciun fel de panică, deşi resimțise o anxietate considerabilă.

În duminica următoare Mal a mers din nou cu metroul o stație, iar în cealaltă duminică două stații. Într-un interval de două luni era capabil să meargă cu metroul câteva stații, să coboare la fiecare dintre acestea şi să aştepte o vreme să sosească următorul tren. Apoi a încercat să meargă cu metroul două stații la rând, apoi trei, apoi şi mai multe. În decurs de câteva luni, Mal putea să călătorească cu metroul multe stații duminica, când trenul nu era aglomerat; apoi şi-a asumat riscul de a face acelaşi lucru în timpul săptămânii, când metroul era plin. Nu s-a întâmplat nimic – nici urmă de panică. Încă se mai simțea anxios şi inconfortabil uneori dar, pe măsură ce a perseverat în a călători cu metroul, a început să constate că panica nu mai constituia deloc o problemă. De câteva ori, când trenul mergea subteran şi s-a oprit între stații fără niciun motiv evident, a devenit ceva mai anxios decât de obicei. Dar panica nu s-a mai instalat. Odată, când metroul a staționat timp de cincisprezece minute, s-a trezit sperând că-l va cuprinde o stare de panică, astfel încât să-şi dea seama dacă o poate controla sau dacă se va panica iar din cauza panicii. În orice caz, după ce s-a obişnuit în cele din urmă să călătorească cu metroul, nu s-a mai instalat nicio stare de panică. Lua metroul zilnic, precum şi trenul Path de la Manhattan până în Jersey City, iar faptul că era în stare să călătorească astfel îl făcea să se simtă foarte fericit. Printre altele, a descoperit că putea citi o carte sau un ziar în metrou şi în trenurile Path, ceea ce nu făcea cu uşurință într-o maşină sau într-un autobuz. Aşa se face că acel interval de o oră şi un sfert pe care îl petrecea mergând şi întorcându-se de la lucru s-a transformat într-o experiență pozitivă, mai degrabă decât negativă.

Şi dumneavoastră vă puteți depăşi anxietățile care vă limitează activitățile zilnice. Analizați, aşa cum a făcut şi Mal cu ajutorul furnizat de T.C.E.R., CONVINGERILE IRAȚIONALE care vă fac să fiți anxios şi vă împiedică să realizați ceva benefic sau plăcut. Apoi străduiți-vă să vă simțiți inconfortabil făcând lucrul acela, dar obligați-vă să-l puneți în practică totuşi. Aveți toate şansele să nu muriți din cauza asta şi să depăşiți situația cât se poate de repede.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A PREDA LUCRĂRI

Frances a dezvoltat o fobie împotriva predării la timp a referatelor pe care le avea de făcut pentru cursul de istorie şi îl linguşea şi şantaja mereu pe Sam, prietenul ei, să le termine în locul său. Făcea toată activitatea de cercetare şi întocmea chiar o primă formă a lucrării, dar nu reuşea s-o termine. Îl convingea pe Sam că nu mai are decât de cizelat puţin textul pentru a-l definitiva în locul ei, altfel nu l-ar mai fi predat deloc. În cea mai mare parte a cazurilor, Sam mai avea puţin de făcut înainte ca referatul să fie într-o formă potrivită pentru a fi predat. Doar că Frances nu reuşea s-o facă niciodată singură, fără retuşările lui de final.

Pentru că Frances se autoînvinovăţea puternic din cauză că nu-şi putea predea referatele la timp, am ajutat-o să-şi acorde mai întâi o ACCEPTARE DE SINE NECONDIŢIONATĂ (A.S.N.) atunci când apela la Sam ca să-i finalizeze lucrarea. Aşa cum i-am arătat, *comportamentul* ei era deficitar, necugetat şi ilogic şi-i amplifica groaza de a realiza un referat de una singură. Dar ea nu era o persoană deficitară, necugetată şi ilogică; pur şi simplu se comporta astfel din cauza fobiei sale legate de predarea lucrărilor.

Frances continua să refuze să predea măcar un referat dacă Sam nu arunca o ultimă privire asupra lui. De aceea, am stabilit o întâlnire cu amândoi şi i-am explicat lui că nu-i făcea niciun bine cedând dorinţei sale de a o ajuta să-şi finalizeze lucrările. L-am făcut să-mi promită că, în decursul lunii care va urma, când erau programate trei referate semestriale, el nu se va atinge de acestea. Ea va trebui să le predea fără ajutorul lui sau nu le va preda deloc.

Frances era deosebit de anxioasă la perspectiva de a finaliza singură trei referate şi a încercat cu disperare să găsească alţi trei prieteni care să o ajute în locul lui Sam. Din fericire, nu era nimeni disponibil s-o ajute. Aşa se face că a

depus singură tot efortul, continuând să-şi spună că nu se va întâmpla nimic groaznic dacă va preda singură lucrările. S-a obligat pe ea însăşi, ceea ce a fost destul de neplăcut, să finalizeze singură cele trei referate şi să le predea. Pe primul l-a încheiat într-o stare accentuată de anxietate, după multă văicăreală şi autocompătimire. Al doilea a fost gata cu preţul unei anxietăţi diminuate şi cu ceva mai puţină neîncredere. Iar pe al treilea l-a dus la bun sfârşit fără nicio urmă de anxietate şi fără să-şi mai plângă de milă. Ulterior, a fost în stare să-şi întocmească referatele cu entuziasm, fără niciun fel de ajutor din partea lui Sam sau a altei persoane, şi potenţându-şi capacitatea de a face asta de una singură.

Cazul lui Frances arată că expunerea la situaţii generatoare de spaimă se poate face adesea într-un ritm mai degrabă susţinut decât lent. Fireşte, dumneavoastră vă rămâne totuşi posibilitatea de a opta pentru una sau alta dintre cele două variante. În orice caz, conştientizaţi CONVINGERILE IRAŢIONALE care vă fac să fiţi foarte anxios şi să evitaţi anumite situaţii dificile din cauza fobiilor pe care le-aţi dezvoltat. Lucraţi asupra disputării acestor CONVINGERI IRAŢIONALE în mod convingător şi perseverent. Dacă fobiile persistă, obligaţi-vă să îndepliniţi acţiunea pe care vă este atât de frică să v-o asumaţi, oricât de inconfortabil v-aţi simţi. Faceţi asta iar şi iar. Dacă vă daţi sfârşitul din această cauză, aşa cum le spun mereu pacienţilor mei, nu vă fie frică – ne vom asigura că veţi avea parte de nişte funeralii impresionante, cu multe jerbe de flori şi cu un mormânt pe măsură. Dar n-o să muriţi, vă asigur. Dimpotrivă, cel mai adesea veţi ajunge să vă depăşiţi rapid sau treptat anxietatea şi fobiile şi să fiţi fericit că nu le mai cădeţi deloc pradă.

21

Tolerarea şi persistenţa unor situaţii generatoare de anxietate

Problema cu situaţiile generatoare de anxietate este că reuşiţi cumva să le evitaţi. Astfel, dacă vă panichează vorbitul în public, puteţi evita asta. Dacă vă îngrozeşte gândul de a vă da întâlnire cu o persoană drăguţă, puteţi evita oamenii pe care îi consideraţi a fi atrăgători. Ori de câte ori evitaţi situaţiile alarmante, vă sporiţi oricum şi anxietatea cu privire la acestea. Pentru că, de cele mai multe ori, vă spuneţi dumneavoastră înşivă: „Dacă vorbesc în public, mă tem că o voi face destul de prost, că se va râde pe seama mea şi că mă voi simţi ca un idiot." Sau: „Dacă mă apropii de această persoană drăguţă şi îi propun o întâlnire, mă vă găsi neatrăgător, mă va respinge şi atunci voi trăi un sentiment de inutilitate faţă de propria persoană."

Evitarea unui lucru de care vă este foarte frică atrage deci după sine eliberarea temporară, dar vă amplifică, aproape întotdeauna, anxietatea iraţională. Aşa se întâmplă şi în cazul modificării a ceea ce T.C.E.R. desemnează prin A (ADVERSITATEA) din grupul A.C.C.-urilor. Pentru că, deşi procedaţi astfel, vă puteţi aduce cu uşurinţă CONVINGERILE IRAŢIONALE şi o nouă CONSECINŢĂ perturbată la stadiul noilor ADVERSITĂŢI.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A PRIMI CRITICI LA LOCUL DE MUNCĂ

Să luăm în considerare situaţia Tanyei. Îi era teribil de frică de critici, mai ales la locul de muncă, unde funcţiona ca designer. Ori de câte ori se confrunta cu un şef sau cu un supraveghetor foarte critic – sau cel puţin aşa credea ea – îşi găsea repede în asta o scuză de a părăsi jobul acela pentru un altul nou. Când îşi căuta altceva de lucru, punea mai multe întrebări decât intervievatorul pentru că voia să-şi dea seama dinainte cât de critic ar fi putut fi şeful sau supraveghetorul următor.

În mod firesc, în aceste condiţii Tanya nu şi-a îmbogăţit experienţa de a face faţă unui şef critic şi a devenit din ce în ce mai anxioasă vizavi de posibilitatea de a fi cenzurată. În fiecare poziţie nou ocupată îşi lua cu sine şi hipersensibilitatea la critică; şi, pentru că era atât de susceptibilă la insulte, identifica jigniri acolo unde acestea nu existau cu adevărat. De asemenea, reacţiona foarte prost chiar şi la sugestiile constructive, încât superiorii ei se purtau adesea cu prudenţă ca să nu-i rănească sentimentele, îşi păstrau cumpătul în mod exagerat şi renunţau uneori la serviciile ei pentru că le restricţiona prea mult comportamentul.

Tanya a venit la mine pentru psihoterapie deoarece se muta dintr-un loc în altul pentru a găsi de lucru, asta chiar şi în industria bine dezvoltată de confecţii din New York. Îşi dăduse demisia de la atâtea locuri de muncă şi i se sugerase să plece din atât de multe, încât îi rămăseseră foarte puţine opţiuni. Era bună ca designer, îi plăcea munca ei şi câştiga decent în perioadele când era angajată. Dar părea să fi ajuns deja la capătul paletei de opţiuni de angajare.

Aşa cum deja v-aţi dat seama probabil, am impulsionat-o pe Tanya recurgând la A.C.C.-ul comportamentului ei patologic de schimbare a locurilor de muncă şi de căutare compulsivă a unor superiori care să nu o critice. Mai întâi,

a manifestat o respingere normală sau raţională a criticilor, aşa cum arăta şi filozofia ei de viaţă: „Nu-mi place să fiu criticată şi să mi se spună ce să fac, mai ales că am fost un designer foarte bun timp de atâţia ani. Mi-aş dori ca superiorii mei să mă lase, pur şi simplu, să-mi fac treaba. Dacă au obiecţii sau sugestii în privinţa unor posibile schimbări, mi-aş dori să mi le transmită într-o manieră politicoasă şi civilizată. N-o să mă deranjeze deloc să le ascult sugestiile în ceea ce priveşte modul în care îmi pot îmbunătăţi activitatea. Dar *chiar* mă deranjează atunci când aceste sugestii sunt făcute într-o manieră dură, nepoliticoasă, care indică faptul că nu sunt bună ca designer şi că aş face mai bine să mă întorc la maşina de cusut." Dacă Tanya şi-ar fi menţinut doar această atitudine, i-ar fi părut rău şi s-ar fi simţit frustrată ori de câte ori era criticată, dar n-ar mai fi întâmpinat şi alte dificultăţi la locul de muncă.

În acelaşi timp însă, şi într-o manieră mult mai puternică, Tanya dezvoltase următoarele CONVINGERI IRAŢIONALE: „*Trebuie în mod categoric să nu* fiu criticată sau cenzurată. Asta înseamnă că şefii mei nu au încredere în capacităţile mele şi mă consideră un designer lipsit de valoare şi o persoană de o calitate inferioară. Este ruşinos să fii umilit astfel, mai ales că unii dintre ei sunt mult mai tineri decât mine şi au mai puţine cunoştinţe de design. Nu suport să mă privească de sus în felul acesta şi nu le pot îngădui să profite de mine şi să-mi dea apoi cu şutul. O să mă consider o persoană de doi bani dacă nu pun capăt imediat nemulţumirilor lor neîntemeiate. O să le arăt că n-am de gând să-i las să mă umilească în halul ăsta! O să-mi dau demisia!" Aceste CONVINGERI IRAŢIONALE, pentru care avea prea puţine dovezi, au rănit-o şi au scos-o din sărite pe Tanya.

Când şi-a conştientizat CONVINGERILE IRAŢIONALE şi le-a DISPUTAT în mod activ, Tanya a început să fie ceva mai puţin vulnerabilă faţă de presupusele atacuri ale superiorilor şi a rezistat de două sau trei ori mai mult decât înainte în slujbele pe care le deţinea. Doar că, mai devreme sau mai târziu, cineva aflat într-o poziţie superioară va fi într-o dispoziţie proastă pe care şi-o va descărca parţial asupra ei şi ea îşi va reactiva CONVINGERILE IRAŢIONALE ca mod de răzbunare, caz în care fie îşi va da demisia, fie va insista să fie transferată în subordinea altui şef.

Am simţit că ar fi mai bine să mă manifest cât se poate de ferm faţă de situaţia Tanyei şi am determinat-o să fie de acord cu regula de a nu-şi mai părăsi slujba, indiferent cât de dur ar fi fost criticată, până ce nu se confrunta mai întâi cu suferinţa şi cu furia care o stăpâneau. După ce şi-a venit în fire folosind tehnica T.C.E.R. de DISPUTARE a CONVINGERILOR sale IRAŢIONALE, ajungând aşadar să manifeste frustrări şi regrete normale cu privire la criticile „nedrepte" ale oamenilor, fără ca să se simtă însă rănită, dezamăgită sau înfuriată, abia atunci avea voie să-şi dea demisia, în cazul în care îşi mai dorea acest lucru. În caz contrar, era de acord să rămână şi să îndure până ce va fi ajuns la capătul suferinţei şi a supărării care o încercau.

Tanya a avut curând posibilitatea să testeze această tehnică. A fost agresată verbal de şefa ei, care fusese ea însăşi designer altădată, pentru că zăbovive prea mult timp asupra unei sarcini, forţând astfel firma să mai angajeze un designer, deşi ceilalţi nu erau convinşi că era absolut necesar. Şefa a certat-o reproşându-i ritmul prea lent de lucru, spunându-i că în douăzeci de ani de activitate nu mai cunoscuse pe cineva aşa de lent ca Tanya. Dacă nu recupera decalajul de ritm de muncă, nu numai că aveau s-o concedieze, dar aveau s-o mai şi „recomande" potenţialilor angajatori viitori ca fiind o persoană foarte înceată.

Tanya a fost zdrobită de aceste critici, a devenit foarte anxioasă şi deprimată şi şi-a încetinit şi mai mult ritmul de lucru. Şi-ar fi dat demisia imediat, dar şi-a amintit de regula pe care am stabilit-o împreună şi a început să-şi DISPUTE CONVINGERILE IRAŢIONALE.

Și-a DISPUTAT îndeosebi CONVINGEREA potrivit căreia Maria, șefa ei, era nedreaptă pentru că o critica pornind de la standarde de design valabile cu douăzeci de ani în urmă, diferite deci de cele care funcționau în prezent. Maria nu lua în considerare faptul că standardele actuale de design erau mult mai elaborate decât cele din trecut și că necesitau, așadar, mai mult timp pentru a fi puse în aplicare. Tanya a disputat atitudinea nedreaptă a șefei sale și a reflectat în felul următor: „Să presupunem că toți vor fi de acord că ea este foarte nedreaptă cu mine. Cine naiba spune că atitudinea ei trebuie să fie una justă? De fapt, cum poate să-mi facă dreptate atunci când ea manifestă clar tendința, pe care i-o cunosc de multă vreme, de a nedreptăți oamenii? Fir-ar să fie, deci este nedreaptă prin firea ei! N-are decât. Nu trebuie să fiu și eu nedreaptă cu mine, așa cum este ea, luându-i nedreptatea atât de în serios, încât să mă discreditez pe mine însămi din această cauză. *În mod just*, pot să fac față nedreptăților ei. N-are decât să fie cât de nedreaptă vrea. Îmi propun să mă raportez în mod just la situație și să nu mă autoflagelez pentru atitudinea ei nedreaptă."

Practicând această tehnică de DISPUTARE, într-unul din rarele momente ale vieții ei, Tanya a manifestat îngăduință față de dispoziția de spirit schimbătoare a Mariei și a refuzat să se lase copleșită de aceasta. A avut totodată tendința absolută de a se liniști singură și de a-și căuta altă slujbă deoarece nu-i plăcea deloc să fie ținta criticilor nedrepte ale Mariei. Dar a rămas în mod intenționat în postul respectiv, chiar și după ce a scăpat de nemulțumiri și furie, doar pentru a vedea pentru cât timp va putea continua astfel fără să se supere iarăși.

În următoarele câteva săptămâni, Tanya nu și-a părăsit locul de muncă și a făcut față criticilor sporite venind din partea Mariei, care s-a supărat și mai tare pentru că a constatat, pentru prima dată, că nu mai reușea s-o scoată din

sărite pe Tanya. S-a străduit și mai mult în acest sens, dar fără niciun rezultat.

Pentru că și-a DISPUTAT CONVINGERILE IRAȚIONALE și nu și-a părăsit locul de muncă deși Maria continua s-o nedreptățească, Tanya a înțeles foarte clar că este capabilă să-și controleze propria anxietate și furie înainte ca acestea s-o controleze pe ea. Rezistența pe care a dovedit-o în condiții foarte dificile i-au potențat capacitatea de a-și controla sentimentele, indiferent de provocările pe care i le-ar fi lansat Maria. În cele din urmă, a fost concediată de șefa ei, care nu putea suporta recenta stăpânire de sine a Tanyei, dar și această veste a primit-o cu un calm remarcabil. La urma urmelor, era mult mai puțin vulnerabilă la criticile superiorilor și nu a mai plecat niciodată de la locul de muncă într-o stare de disperare și furie.

Urmând exemplul Tanyei, vă puteți forța să rămâneți în situații foarte dificile, create de presupușii dumneavoastră șefi nedrepți sau colegi ori socri sau prieteni ori de alți oameni. Acționați asupra „talentului" dumneavoastră de a vă supăra cu ușurință din cauza felului nedrept în care credeți că acționează; rămâneți alături de ei și nu plecați decât atunci când simțiți că v-a trecut supărarea. Apoi hotărâți dacă a rămâne alături de ei prezintă mai multe avantaje decât dezavantaje, asta înainte de a lua decizia finală de a pleca. Cu cât vă controlați mai mult sentimentele exagerate față de reacțiile lor negative, cu atât vă veți autoinstrui să vă controlați anxietatea – înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră.

22

Folosirea unor metode de întărire pentru a vă controla anxietatea

Strategia de a-i răsplăti pe oameni atunci când acționează bine și de a-i penaliza atunci când procedează greșit a fost folosită de părinți, profesori, filozofi, lideri religioși și de către alți formatori ai comportamentului omenesc timp de multe secole, și de multe ori aceasta a dat rezultate. Ivan Pavlov a fost unul dintre primii oameni de știință care a apelat la această strategie în procesul de condiționare a animalelor și, urmând exemplul lui, mulți alți cercetători au început să o utilizeze pentru a încuraja comportamentul adecvat și pentru a descuraja acțiunile nedorite.

În anii 1920 și 1930, B. F. Skinner a demonstrat, printr-un număr de experimente psihologice, faptul potrivit căruia condiționarea operativă este un factor foarte important în demersul de încurajare a copiilor și adulților ca să acționeze în virtutea celor mai benefice interese ale lor. Procedând astfel, el sugera că, dacă sunt susținuți sau răsplătiți cu ceva care le face plăcere după ce au îndeplinit anumite sarcini, este mult mai probabil ca ei să realizeze astfel aceste sarcini, decât dacă nu ar fi recompensați. Gradul de motivare stabilește în mare parte stadiul îndeplinirii anumitor acțiuni, cum ar fi rezolvarea unor probleme sau efectuarea temelor pentru acasă. Cu cât sunt mai recompensați sau motivați, cu atât mai mult vor manifesta tendința de a-și reitera activitățile și, cu cât sunt mai puțin motivați, cu atât mai puțin le

vor repeta. Așa cum a subliniat cu insistență Skinner, este în natura animalelor și a oamenilor; și aceasta poate fi utilizată pentru a-i determina să facă lucruri bune sau utile sau să înceteze să mai facă lucruri negative sau inutile.

Conform lui Pavlov, lui Skinner și multor altor specialiști behaviorişti, terapia comportamentală folosește principiile motivării pentru a-și ajuta clienții să-și învingă sentimentele și acțiunile dăunătoare și să le substituie acestora emoții sau fapte sănătoase. Sute de experimente atent controlate au arătat că motivarea funcționează. Așadar, T.C.E.R. recurge adesea la ea împreună cu multe alte metode de gândire, de simțire și comportamentale pentru a-i ajuta pe oameni să-și controleze anxietatea.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE MANIFESTARE A COMPETENȚEI

Theodore, un avocat în vârstă de patruzeci de ani, a suferit toată viața de câteva tipuri de anxietate de performanță. Se descurca foarte bine când dădea teste, când susținea interviuri de angajare, când își apăra clienții în instanță sau practica diverse sporturi. Dar adesea suferea de anxietate acută când făcea toate aceste lucruri – nu din cauza temerii că ar eșua mizerabil, ci mai degrabă că va înregistra un succes moderat în loc de unul răsunător și că va decădea în ochii celorlalți. Așadar, cu toate că se situa clar peste medie în ceea ce privește performanțele sale, de îndată ce se stabilea data unui test, începea să se neliniștească la gândul că ar putea avea o prestație moderată, „ruşinos" de mediocră. Își făcea cu atât mai multe griji, cu cât se apropia mai tare momentul testării în sine și după ce aceasta se termina, chiar dacă se descurcase destul de bine, se îngrijora că prietenii și asociații lui nu vor considera că s-a descurcat onorabil, văzând în el doar un individ de duzină, ceea ce în mintea lui

însemna automat că respectivii îl disprețuiesc. Niciunul dintre prietenii săi apropiați nu părea să-l fi denigrat vreodată pentru performanțele sale „mediocre", dar credea că aceștia nu fac altceva decât să fie politicoși și că, în realitate, aveau o părere proastă despre el.

În parte și datorită formației sale profesionale, Theodore a înțeles destul de bine A.C.C.-ul aferent lui T.C.E.R. imediat după ce le-am luat în discuție împreună cu el. A devenit îndeosebi adeptul exercițiului de a-și imagina CONVINGERILE IRAȚIONALE ori de câte ori era anxios. Îi venea destul de ușor să facă asta deoarece aproape toate CONVINGERILE sale IRAȚIONALE constituiau practic variații pe câteva teme simple care îi marcau întreaga viață și care îl afectau în mod continuu. În esență, atunci când se apropia termenul unui eveniment important – chiar dacă data desfășurării sale era planificată cu câteva luni înainte – reflecta cu convingere în mare parte la următoarele: „Trebuie să dovedesc, iar și iar, prin prestația mea, că sunt o persoană competentă și valoroasă! Unii oameni cred despre ei că sunt buni dacă sunt drăguți cu ceilalți sau dacă urmează cu strictețe niște reguli morale. Dar eu știu că asta este o prostie, pentru că oricine poate face acest lucru, meritând astfel îngăduința universală. Ce prostie! A avea valoare ca persoană înseamnă, în mod evident, să ai capacitatea de a supraviețui și de a te manifesta eficient. Darwin avea dreptate, în cazul fiecăruia dintre noi este vorba despre supraviețuirea celui mai puternic. Iar a fi puternic înseamnă să fii eficient în rezolvarea unor probleme de viață importante – evident, asta înseamnă încă o dată să fii competent. Așadar, pentru a fi o persoană bună și de valoare, trebuie să fiu capabil să supraviețuiesc diferitelor teste de competență. Dacă eșuez înseamnă că sunt un adevărat netrebnic, un individ neajutorat care nu este în stare să facă față concurenței și să ajungă în vârf. Astfel, deși este clar că nu trebuie să mă descurc bine în absolut toate privințele – desigur, asta ar fi o imposibilitate – , trebuie să

trec orice test de eficacitate, dar nu oricum, ci depășindu-i pe ceilalți prin rezultate. Să nu ne păcălim singuri în acest sens. *Trebuie* să mă descurc bine în domeniile semnificative de activitate, altfel nu voi reuși să arăt că sunt capabil de succes și nu voi supraviețui sau voi avea o existență mizeră. Este limpede că valoarea umană este echivalentă cu competența în realizarea unor sarcini semnificative. A gândi diferit ar însemna să mă păcălesc singur cu obstinație, așa cum fac majoritatea semenilor mei. Nu este însă și cazul meu. Voi accepta provocarea de a dovedi că sunt unul dintre cei mai potriviți în ordinea luptei pentru supraviețuire și voi duce la bun sfârșit sarcinile importante cu orice preț. Trebuie să fac asta. Este absolut obligatoriu."

Așa cum am mai menționat, Theodore manifesta multe variații pe tema imperativului obținerii unor performanțe semnificative la testele de aptitudini și în consecință dezvoltase o anxietate generalizată. A conștientizat o parte dintre aceste lucruri în timpul primei noastre ședințe de T.C.E.R. și a fost deosebit de specific în această privință după câteva întâlniri, mai ales după ce acasă a completat de câteva ori formularul T.C.E.R. de autosusținere. În orice caz, faptul de a conștientiza asta nu l-a făcut să acționeze de la bun început într-o manieră mai puțin anxioasă. Pe măsură ce i s-au aplicat noi teste de abilități, mai ales cu privire la felul său de a se prezenta în instanță, încă se arăta a fi mai degrabă exagerat de preocupat, decât doar îngrijorat de ideea de a se descurca bine.

În aparență pentru a-și diminua anxietatea, dar de fapt pentru a o conserva, Theodore și-a asumat sarcina de a prelua o serie de cazuri pentru care avea mai mult de făcut decât să negocieze o înțelegere cu avocații din tabăra opusă, și anume să apară în instanță și să conducă un proces înaintea unui judecător și a unei curți de juriați. În această situație, greșelile sale, dacă ar fi făcut vreuna, aveau să fie foarte vizibile și mult mai „groaznice" decât dacă le-ar fi comis

în cursul negocierilor cu un avocat sau doi din tabăra adversă. Dacă el considera că existau şanse ca un caz să ajungă ca atare în instanţă, refuza să-l preia şi-l dirija către unul dintre ceilalţi parteneri ai firmei sale de avocatură.

Ca parte a demersului de a-şi depăşi anxietatea de performanţă, l-am îndemnat pe Theodore să preia în mod deliberat toate cazurile care ar putea implica prezenţa în instanţă. Dacă face acest lucru, i-am subliniat eu, va trebui să se confrunte cu anxietatea sa gravă, nu s-o evite. Fiind forţat să-i facă faţă, ar fi ajuns să-şi conştientizeze CONVINGERILE IRAŢIONALE specifice, s-ar fi simţit încurajat să le controleze şi ar fi înregistrat un progres mult mai notabil în diminuarea anxietăţii decât dacă le-ar fi evitat. Cu alte cuvinte, am recomandat cu convingere proceduri de desensibilizare pe viu pentru a-l ajuta să se confrunte cu propria anxietate de a pleda concret în faţa instanţei de judecată.

Theodore a devenit încă şi mai anxios când a auzit de planul meu de a-i contracara anxietatea şi şi-a dat acordul cu mare reticenţă. Dar din cauză că reuşise până atunci să evite toate cazurile care ar fi necesitat prezenţa în instanţă, demersul propus nu avea nicio şansă să funcţioneze. Drept pentru care am recurs, în cazul său, la procedura lui B. F. Skinner de condiţionare operativă. Am stabilit faptul că el era cu adevărat priceput la a negocia speţele în afara instanţei şi că îi făcea plăcere să se ocupe de asta. Theodore ştia cum să-i determine pe avocaţii din tabăra adversă să încheie o tranzacţie cu o valoare de două sau trei ori mai mare comparativ cu alţi colegi avocaţi din firmă. Apoi, ştiind că a făcut treabă bună pentru clientul său, s-ar fi simţit impulsionat să încerce să obţină tot mai multe cazuri în afara instanţei. Firma lui de avocatură ştia că se pricepe la asta şi în mod deliberat îi dădea multe procese în care s-ar fi ajuns la o înţelegere încheiată în afara instanţei.

Pentru a mă asigura că Theodore va prelua mai multe cazuri în instanţă care să presupună un proces ca atare, am

conceput pentru el o regulă de unu la unu, pe care s-o aplice în următoarele câteva luni. De fiecare dată când era implicat într-un caz care îi permitea să-şi desfăşoare activitatea în afara instanţei, era obligat să accepte încă un caz pentru care exista un grad mare de probabilitate că ar fi trebuit să se prezinte în instanţă pentru a-l soluţiona. Dacă ar proceda astfel, ar avea un număr egal de cazuri în instanţă asupra cărora să lucreze şi în privinţa cărora putea folosi T.C.E.R. pentru a-şi disputa anxietatea. Dacă prelua aceste procese provocatoare de anxietate, abia atunci şi numai atunci ar fi simţit uşurarea şi satisfacţia de a fi încheiat înţelegerea din afara instanţei corespunzătoare cazului celălalt.

Theodore a fost de acord să procedeze astfel, deşi cu mari remuşcări pentru început. Şi-a impus să accepte la fel de multe cazuri în instanţă şi înţelegeri în afara instanţei. La început a fost anxios şi uneori panicat, dar, pe măsură ce persevera, anxietatea i se diminua şi devenea tot mai mult adeptul susţinerii proceselor în instanţă, ceea ce evitase să facă mai înainte. Când se simţea mai anxios, se străduia mai mult să folosească unele dintre metodele T.C.E.R. de control al anxietăţii şi în curând a devenit mai relaxat şi mai dornic să facă acest lucru. Aşadar, procedura de condiţionare operativă a fost destul de eficientă şi i-a permis lui Theodore să accepte procesele în faţa instanţei de judecată, oferindu-şi ca recompensă faptul că-şi permite să încheie înţelegeri şi în afara Curţii, modalitate în care el a reuşit să-şi învingă anxietatea cu privire la cazurile în instanţă.

În mod asemănător, ori de câte ori vă simţiţi anxios vizavi de orice procedură de susţinere a unui test, a unui interviu de angajare, de participare la un eveniment sportiv ori la un discurs în public sau în cazul oricărei alte activităţi care necesită competenţe de specialitate, puteţi adesea detecta un mijloc de a pune capăt evitării acestei activităţi şi astfel să vă depăşiţi temporar anxietatea. Pentru că dacă veţi continua să evitaţi situaţia respectivă, vă veţi menţine

anxietatea şi-i veți permite să se amplifice. Elaborați, în schimb, o metodă prin care să vă expuneți pe dumneavoastră înşivă unui posibil atac de panică şi apoi să vă impuneți să treceți de multe ori prin această procedură de expunere în timp ce vă disputați CONVINGERILE IRAȚIONALE care vă întreține anxietatea. Dacă întâmpinați dificultăți în a vă expune unei asemenea situații, puteți folosi principiile managementului contingenței sau al condiționării operative pentru a vă convinge să faceți asta. Acordați-vă îngăduința de a îndeplini o sarcină uşoară şi plăcută care să nu vă creeze niciun fel de probleme după ce ați dus la bun sfârşit procedura dificilă, provocatoare de anxietate în privința căreia faceți tot ce puteți ca s-o evitați. Nu vă dați bătut. Nu renunțați. Perseverați până veți ajunge în mod automat, fără a mai avea nevoie de motivare sau recompense, să realizați sarcina înfricoşătoare de care vă este groază şi acționați asupra temerilor iraționale legate de punerea ei în practică. Pe termen scurt, puteți întâmpina dificultăți sau vă puteți amplifica anxietatea. Pe termen lung însă, vă veți elibera cu adevărat şi veți avea parte de o doză minimă de îngrijorare.

23

Folosirea pedepselor pentru a vă controla anxietatea

Potrivit lui B. F. Skinner, oamenii vor realiza activități dificile dacă îi recompensați sau motivați, dar nu-i puteți determina să facă aceleaşi lucruri dacă recurgeți la amenințări şi pedepse. Asta se întâmplă din cauză că oamenii se revoltă împotriva pedepselor, le consideră nedrepte şi uneori reacționează deliberat împotriva lor. Astfel, dacă le spuneți copiilor că nu trebuie să intre într-o anumită cameră, sau altfel îi veți pedepsi cu severitate, ei vor reacționa uneori în mod voit împotriva recomandărilor dumneavoastră şi vor face tot ce pot pentru a pătrunde în încăperea aceea. Ei iau asta ca o adevărata provocare de a proceda exact pe dos şi vor ignora sau vor desconsidera pedeapsa pe care ați stabilit-o în acest sens.

Ei bine, este posibil ca Skinner să fi avut dreptate parțial, dar se şi înşela într-o oarecare măsură. Dacă sunteți dependent de un comportament care vă transformă în propriul dumneavoastră duşman, cum ar fi fumatul, s-ar putea să nu funcționeze folosirea tehnicilor de motivare care să vă permită să depăşiți această dependență. Faptul de a vă deda adicției vă procură o asemenea satisfacție, încât nu există niciun fel de recompense care să vă împiedice să procedați astfel. Vă face plăcere, de pildă, să priviți un anumit show

de televiziune. Dar dacă singura recompensă pe care v-o atribuiţi constă în vizionarea respectivului program TV când vă abţineţi de la fumat, s-ar putea să continuaţi să fumaţi. Pentru un fumător înrăit, plăcerea de a viziona showul este mult mai puţin intensă comparativ cu plăcerea de a fuma. Aşadar, televizorul pur şi simplu nu va funcţiona ca o recompensă eficientă.

Pe de altă parte, a vă pedepsi fără milă ori de câte ori cedaţi tentaţiei s-ar putea să vă ajute să vă eliberaţi de aceasta. Astfel, dacă vă introduceţi în gură capătul aprins al ţigării odată cu fiecare fum pe care-l trageţi sau dacă veţi aprinde ţigara folosind o bancnotă de cincizeci de dolari, veţi ajunge probabil să nu mai fumaţi pentru o lungă perioadă de timp! Sau dacă contractaţi un enfizem pulmonar din cauza fumatului şi sunteţi conştient că aveţi toate şansele să dezvoltaţi un cancer la plămâni, s-ar putea să renunţaţi rapid la fumat.

Din acest motiv, T.C.E.R. vă încurajează de multe ori să recurgeţi la pedepse stricte care să vă ajute să depăşiţi câteva dintre anxietăţile grave sau alte tulburări majore. Ar fi foarte plăcut dacă recompensele atribuite pentru renunţarea la un viciu ar funcţiona la fel de eficient. Dar dacă aţi încercat un sistem de recompense şi aţi dat greş, s-ar putea să fie mai înţelept să recurgeţi la pedepse.

Theodore, de pildă, al cărui caz de depăşire a anxietăţii tipice proceselor în instanţă a fost considerabil îmbunătăţit prin folosirea recompensei de a corela cazurile în instanţă cu înţelegerile încheiate în afara acesteia, a utilizat cu succes sistemul de recompense. Dar într-un caz anume, el nu a funcţionat. A fost programat să susţină un proces în instanţă împotriva unui procuror de temut care făcea tot ce-i stătea în putere ca să-i facă viaţa amară avocatului apărării şi care câştiga de obicei procesele prin metode coercitive sau de intimidare. Theodore îi ţinuse piept acestui procuror de câteva ori mai înainte şi pierduse întotdeauna procesele; aşa se face

că nu mai voia deloc să-l înfrunte în instanţă. Era foarte hotărât să renunţe şi să-i transfere procesul unuia dintre colegii săi avocaţi ca să-şi încerce el norocul – şi să se urască pentru că a procedat astfel. Sistemul său obişnuit de recompense – de a-şi permite doar să aranjeze cazuri în afara instanţei – nu mai funcţiona. Astfel, după dezbaterea problemei în cadrul şedinţei de terapie pe care am avut-o cu el, a decis că, dacă nu se hotărăşte să abordeze un proces în instanţă, se va pedepsi trimiţând o contribuţie de o mie de dolari unui grup vehement de discriminare cu care era în opoziţie. A mers până acolo încât le-a întocmit o scrisoare, a pus o mie de dolari bani gheaţă într-un plic şi a scris adresa destinatarului. Dacă avea să dea bir cu fugiţii în instanţă din faţa adversarului său de temut, avea să expedieze plicul.

Procedura de penalizare a funcţionat. Theodore nu a mai trimis scrisoarea şi şi-a asumat procesul în instanţă, deşi l-a pierdut din cauza strategiilor abile ale avocatului acuzării. Cu toate acestea, nu se simţea deloc anxios sau deprimat. Pedeapsa potenţială pe care şi-o impusese singur avea să-l afecteze atât de tare dacă nu accepta procesul, încât a mers mai departe, deşi ura să procedeze astfel.

Puteţi recurge şi dumneavoastră la această metodă de penalizare, deşi s-ar putea s-o folosiţi doar ocazional şi în situaţii extreme. Când sunteţi foarte anxios în privinţa unei acţiuni pe care trebuie să v-o asumaţi, dar sunteţi sigur că acesta este mijlocul cel mai indicat de a merge mai departe şi că rezultatul final va consta în diminuarea anxietăţii, analizaţi-vă mai întâi CONVINGERILE IRAŢIONALE care vă împiedică să faceţi asta. Observaţi dacă vă spuneţi ceva de genul: „Dacă fac asta – cum ar fi să-mi confrunt colegul cu faptul că a mintit într-o problemă semnificativă – voi deveni foarte anxios şi pur şi simplu nu pot suporta acest nivel de anxietate." Disputaţi activ şi viguros CONVINGEREA aceea IRAŢIONALĂ. Apoi, obligaţi-vă să realizaţi procesul de confruntare faţă de care sunteţi foarte anxios. Dacă aveţi mari necazuri

în privința obligativității de a face acest lucru, luați în considerare posibilitatea de a vă recompensa cu ceva plăcut doar *după* ce ați parcurs experiența respectivă. Sau, dacă asta nu funcționează, aplicați-vă o pedeapsă severă și asigurați-vă c-o puneți în practică dacă nu vă asumați confruntarea cu situația provocatoare de anxietate. Temporar, s-ar putea să resimțiți mai multă anxietate decât de obicei. Pe termen lung însă, veți resimți probabil o anxietate cu mult diminuată. Faceți un efort considerabil în acest sens și veți vedea ce se întâmplă.

24

Folosirea metodei de a juca același rol pentru a vă controla anxietatea

George Kelly era un terapeut în perioada de pionierat în domeniul terapiei cognitive, dar nu a dat niciodată impresia că vrea să încerce să-i ajute pe oameni să-și DISPUTE CONVINGERILE IRAȚIONALE pentru a-și controla anxietatea. Dimpotrivă, i-a încurajat să acționeze împotriva acestor convingeri și să-și folosească în mod special metoda sa – de a juca un rol fix.

STUDIU DE CAZ PENTRU ANXIETATEA DE A OBȚINE O SLUJBĂ MAI BUNĂ

Să presupunem, de pildă, că vă este frică să aplicați pentru o slujbă mai bună deoarece veți fi supus unei probe dificile de interviu. Sunteți instruit, experimentat și destul de capabil să aveți o slujbă mai bună decât cea actuală, dar sunteți conștient că va trebui să vă confruntați cu o probă severă de interviu și știți, din experiența anterioară, că nu faceți o figură prea bună în astfel de situații. Deci rămâneți la nivelul scăzut al slujbei din prezent sau aplicați doar pentru o serie de posturi care nu sunt așa de provocatoare și în vederea cărora intervievatorii nu vă vor supune unor încercări prea dificile. Vă cunoașteți, desigur, anxietatea și slăbiciunea în această privință și vă subestimați pentru că sunteți atât de laș și pentru că nu încercați să aplicați la acel tip de joburi care v-ar pune în valoare abilitățile.

Ca de obicei, folosiţi A.C.C.-ul T.C.E.R.-ului şi vă analizaţi CONVINGERILE IRAŢIONALE: „Sunt foarte slab la interviuri şi *trebuie neapărat* să mă descurc mult mai bine. Alţii nu sunt la fel de anxioşi ca mine, drept pentru care pot obţine aproape orice fel de slujbă îşi doresc. Anxietatea mea constituie un handicap teribil şi nu voi fi niciodată capabil să-mi fac o carieră atâta vreme cât sunt anxios. Este o slăbiciune aşa de mare, încât face din mine o persoană absolut incompetentă. Dacă nu aş manifesta-o, aş fi absolut OK, deci mă urăsc pe mine însumi pentru că o am. Mă transformă într-un adevărat nevolnic! Ce-or fi gândind intervievatorii despre mine când încep să tremur în faţa lor şi dau numai răspunsuri greşite la întrebările lor? Că sunt un idiot irecuperabil! Şi au dreptate. Din toate handicapurile posibile cât e lumea de mare, trebuia să mă aleg tocmai cu ăsta! Oamenii de afaceri mă vor dispreţui; prietenii mei mă vor privi şi ei de sus, ştiind că nu voi fi nicicând în stare să am o slujbă mai bună decât cea actuală şi că nu voi avansa niciodată. Propria mea familie îşi dă seama cât sunt de slab pentru că, în ciuda educaţiei şi experienţei, sunt complet decrepit din punct de vedere vocaţional. Sunt cu adevărat neputincios, iar oamenii îşi dau seama de asta şi de faptul că nu voi ajunge nicăieri în viaţă!"

Folosind T.C.E.R., vă DISPUTAŢI aceste CONVINGERI IRAŢIONALE şi ajungeţi să formulaţi o serie de obiecţii rezonabile vizavi de acestea. Vă daţi seama că anxietatea dumneavoastră constituie un adevărat handicap, dar că nu este cel mai rău lucru care vi se poate întâmpla. Conştientizaţi că vă impuneţi să fiţi calm şi lipsit de anxietate la interviurile de angajare şi că tocmai această solicitare expresă vă face de fapt anxios. Vedeţi că anxietatea este negativă, mai ales în cadrul unor asemenea interviuri, dar că vă face doar parţial incompetent, nu în totalitate. Constataţi că intervievatorii nu vă dispreţuiesc pentru anxietatea dumneavoastră, că unii dintre ei este posibil nici să nu observe măcar cât de înspăimântat sunteţi şi că cei care bagă de seamă s-ar putea să nu vă vrea

ca angajat, dar cu siguranţă nu vor considera că sunteţi un om de nimic din această cauză. Vedeţi că este greşit să vă dispreţuiţi din cauză că sunteţi anxios; ar trebui să vă urâţi anxietatea, nu pe dumneavoastră înşivă, şi să faceţi tot ce vă stă în puteri pentru a o corecta. Deoarece, după cum apreciaţi, dacă vă urâţi în mod absolut, asta vă va face să fiţi şi mai anxios şi vă va „dovedi" că nu puteţi face nimic altceva decât să daţi greş la interviurile de angajare. Veţi vedea că prietenilor nu le pasă prea mult de slujba limitată ca posibilităţi pe care o aveţi în prezent, ci că vor boicota încăpăţânarea de a nu vrea s-o schimbaţi. Veţi constata că nici familiei nu-i place să aveţi o slujbă fără perspective, dar că apropiaţii vor continua să vă iubească şi să vă accepte aşa cum sunteţi. Veţi observa că vă confruntaţi cu o serie de dificultăţi reale dar că, deşi nu vă depăşiţi niciodată anxietatea cu privire la interviurile de angajare, nu veţi ajunge o persoană complet neajutorată, care să nu realizeze nimic în viaţă.

DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAŢIONALE vă oferă un ajutor considerabil şi vă simţiţi mult mai bine şi mai hotărât să acţionaţi asupra propriei anxietăţi. Încercaţi aşadar tehnica lui Kelly de a juca acelaşi rol. Luaţi loc şi realizaţi o descriere a dumneavoastră care să reprezinte, în multe privinţe, contrariul atitudinilor şi sentimentelor pe care le nutriţi de fapt cu privire la propria anxietate şi la neajunsurile sale. Este un portret destul de optimist, care se poate derula cam în felul următor:

> Nu sunt foarte anxios cu privire la interviurile de angajare şi continui aşadar să caut o slujbă mai bună decât cea pe care o am acum. Ştiu ce ştiu şi beneficiez de experienţe profesionale optime şi sunt convins că le pot arăta asta intervievatorilor. Când nu răspund foarte bine la întrebările lor, mă opresc, mă gândesc şi mai fac încă o încercare. Dacă sunt cu adevărat anxios pentru o vreme, îmi desconsider anxietatea şi merg mai departe. Fiecare

ajunge să fie oarecum anxios la interviurile de angajare şi consider că eu nu sunt excepția de la regulă. Deci n-are sens să mă disprețuiesc pentru anxietatea mea şi mă străduiesc să nu se întâmple asta. Dacă intervievatorii nu mă plac, mă gândesc că nu mă disprețuiesc pe mine personal, ci că se gândesc doar că nu sunt persoana cea mai potrivită pentru slujba respectivă. Dacă nu reuşesc să obțin o slujbă sau alta, înțeleg că prietenii şi familia mă vor accepta ca persoană în ciuda eşecurilor mele şi că nu mă vor disprețui în totalitate. Ştiu că majoritatea oamenilor dau greş la interviurile de angajare din cauză că angajatorii pot vorbi cu câte douăzeci de aplicanți pentru fiecare post pe care l-au scos la concurs. Deci continui să încerc în ciuda eşecurilor şi sunt aproape convins că într-una din aceste zile voi găsi tipul de slujbă pe care mi-l doresc cu adevărat şi că voi fi capabil să o păstrez şi să fac progrese.

Puneți pe hârtie acest gen de descriere optimistă şi utilă şi aruncați-vă privirea peste ea de câteva ori pe zi. Însuşiți-v-o mental cât se poate de temeinic. Considerați-vă pe dumneavoastră înşivă mai puțin anxios şi capabil să faceți față unui interviu de angajare chiar şi când sunteți temporar contaminat de anxietate. Veți constata că sunteți capabil să faceți față întrebărilor şi situațiilor dificile şi că veți da o serie de răspunsuri corecte. Apoi, pentru câtva timp – să spunem o săptămână, o lună sau câteva luni – acționați de parcă descrierea pe care v-ați făcut-o dumneavoastră înşivă este adevărată. Nu vă abateți de la aceasta, ca şi cum ar trebui să respectați scenariul unei piese în care vi s-a repartizat un rol. Revizuiți-o din când în când, atunci când credeți că este necesar, şi respectați-o întocmai cât mai mult timp posibil. Veți ajunge să constatați că, după ce ați acționat pentru o vreme potrivit acestui portret, vă veți însuşi în practică unele dintre trăsăturile pe care le-ați conceput pentru dumneavoastră în cadrul rolului respectiv.

De pildă, Sarah era foarte anxioasă în privința ocupării unui post de contabil-şef pentru că picase de două ori la examenul CPA*. Majoritatea slujbelor din domeniul financiar-contabil la care aplicase până atunci le cereau candidaților să fi trecut examenul CPA în totalitate sau măcar pe trei sferturi, cu posibilitatea de a absolvi restul ulterior. Sarah nu intra nici în această categorie şi ştia că îi vor fi refuzate cele mai multe posturi din domeniu. Şi-a DISPUTAT CONVINGERILE IRAȚIONALE conform cărora intervievatorii credeau despre ea că este mărginită pentru că picase de două ori în toate etapele de examinare şi a început să se simtă mai puțin anxioasă. Apoi a conceput pentru sine o nouă descriere a unui rol în cadrul căreia apărea ca fiind calmă şi liniştită, făcând față destul de bine întrebărilor referitoare la dubla nereuşită la examinarea CPA. A exersat interpretând acest rol la trei interviuri de angajare. A pierdut prima dintre slujbe, a fost foarte aproape de a doua şi a obținut-o de fapt pe a treia, cea mai bună dintre acestea, întrucât a perseverat în interpretarea portretului acelui rol pe care îl concepuse pentru ea însăşi.

Aşadar, subliniez încă o dată, când sunteți anxios cu privire la orice tip de prezentare, iar anxietatea dumneavoastră interferează serios cu capacitatea de a vă descurca onorabil în acea situație, descoperiți CONVINGERILE IRAȚIONALE care vă generează anxietatea, puneți-le sub semnul întrebării şi testați-le până veți vedea cât sunt de inadecvate, apoi luați în considerare posibilitatea de a pune în practică descrierea unui rol adecvat acestui tip de prezentare. Nu va funcționa întotdeauna, desigur. Dar aveți toate şansele să deveniți un actor mai bun!

---

* Contabil Public Acreditat (Certified Public Accountant); CPA-ul este un certificat recunoscut internațional. (n.red.)

25

Cum rămâne cu factorul biologic şi cu folosirea medicamentelor?

Unii practicanţi ai terapiei cognitiv-comportamentale, dar şi ai altor tipuri de terapie, se opun în general modelului medical al psihoterapiei, cu excepţia câtorva cazuri mai puţin obişnuite. Aceste terapii consideră că anxietatea şi alte probleme emoţionale sunt însuşite în totalitate sau condiţionate. Nu şi T.C.E.R.! Deşi pune accentul asupra atitudinii constructive şi consideră că oamenii îşi construiesc singuri situaţiile de criză şi că pot aşadar – prin activitate susţinută – să-şi reconstruiască sistemul cognitiv, emoţional şi de acţiune, acest tip de terapie susţine, de asemenea, că ei sunt predispuşi biologic să acţioneze astfel. Într-adevăr, ei îşi însuşesc multe dintre sentimentele, gândurile şi acţiunile disfuncţionale, dar nu uită că sunt născuţi să fie sugestionabili, predispuşi la învăţare şi condiţionabili!

T.C.E.R. pleacă, de fapt, de la premisa că aproape toţi oamenii îşi dezvoltă reacţii sănătoase vizavi de problemele existenţei şi, îndeosebi, faţă de pericolele cu care se confruntă de la naştere până la vârsta senectuţii, altfel nu ar supravieţui. Dar oamenii îşi construiesc şi reacţii nesănătoase sau sortite eşecului, cum ar fi atitdinea exagerată faţă de împrejurările dificile şi lipsa de reacţie vizavi de problemele existente. Sunt născuţi şi educaţi să se susţină pe ei înşişi *şi* să facă alegeri deficitare, care să-i obstrucţioneze. Ei sunt adesea nevrotici şi uneori sunt predestinaţi unor

tulburări majore, cum ar fi dezechilibrele grave de personalitate şi psihozele. Din fericire, oamenii au un instinct de autoconservare ce funcţionează într-un mod cât se poate de constructiv, altfel ar avea dificultăţi în ceea ce priveşte supravieţuirea. Când îşi sabotează propria stare de bine sau pe cea a grupului social căreia îi aparţin, ei dispun de capacitatea considerabilă de a-şi observa gândurile, sentimentele şi acţiunile disfuncţionale şi de a le îmbunătăţi în mod semnificativ. Fac acest lucru în mod natural şi pot învăţa şi să fie constructivi – printre altele, prin parcurgerea şi punerea în practică a principiilor expuse în cartea de faţă.

Anxietatea, în mod special, este creată de mulţi factori biologici şi sociali şi poate fi controlată prin nenumărate metode fizice sau mentale. Studiile recente asupra sistemului cerebral, asupra sistemului nervos central şi a funcţiilor biochimice au scos la iveală multe aspecte fiziologice ale anxietăţii: astfel, atunci când simţiţi apropierea unui pericol sau iminenţa unei situaţii dificile, creierul uman intră imediat în alertă. Amigdala, ca glandă limfatică, trimite înapoi semnale către cortexul prefrontal, care la rândul lui reacţionează trimiţând înapoi la amigdală semnalul că sunteţi îngrijorat. Apoi, o mare parte a organismului se implică în diferite reţele biochimice.

Traseele multiple pe care le poate urma organismul dumneavoastră, atât pentru a vă stimula, cât şi pentru a vă linişti astfel încât să faceţi faţă problemelor de care sunteţi conştient, implică secreţia de serotonină, intensificarea nucleului caudal, activitatea excesivă de la nivelul cortexului cingulat, sistemul endocrin (cum ar fi secreţiile de adrenalină), neurotransmiţătorii, sistemul nervos autonom, ritmul respirator şi multe alte reacţii psihologice. În fiecare zi sunt descoperite mai multe aspecte biochimice ale unei doze normale de precauţie şi ale anxietăţii extreme şi ar fi o prostie să le ignorăm. Aşa cum a remarcat psihiatrul american contemporan Edward M. Hallowell, „Persoanele neliniştite par

să moştenească o vulnerabilitate neurologică ce poate fi declanşată de evenimentele existenţei curente".

Pentru a complica şi mai mult lucrurile, trupul dumneavoastră vă influenţează puternic mintea şi sentimentele aferente de anxietate – şi invers! Sentimentele intense vă pot traumatiza creierul, chiar şi sistemul imunitar, şi pot conduce la probleme fizice temporare, uneori şi permanente, iar acestea, la rândul lor, vă pot afecta reacţiile emoţionale. Posibilităţile disfuncţiei menţionate pot fi ciclice şi uneori chiar nesfârşite.

Vă propun să nu ne pripim însă cu concluziile potrivit cărora anxietatea poate provoca uşor cancer şi gândurile sănătoase pot vindeca bolile fatale potenţial. Dacă luaţi *prea* în serios legătura minte–trup, aşa cum vă îndeamnă cărţile cel mai bine vândute în ultimul timp, nu veţi face decât să vă amplificaţi anxietatea!

Dacă se dovedeşte că anxietatea dumneavoastră, îndeosebi starea de panică, poate avea cauze atât fizice, cât şi psihologice, ce puteţi face în această privinţă? Puteţi lua câteva măsuri semnificative.

În primul rând, să presupunem că supărarea dumneavoastră se datorează, cel puţin parţial, CONVINGERILOR IRAŢIONALE, chiar şi atunci când anxietatea are la bază un element psihologic puternic. Observând şi DISPUTÂND aceste CONVINGERI IRAŢIONALE, le puteţi astfel modifica, diminuându-vă sentimentele anxioase. Aşadar, căutaţi cu orice preţ principalele trei *trebuinţe* şi *solicitări* pe care le-aţi putea manifesta şi renunţaţi la ele – reţineţi doar preferinţele sănătoase aferente lor. În acelaşi timp, căutaţi celelalte CONVINGERI IRAŢIONALE esenţiale care se pot corela cu imperativele dumneavoastră – cum ar fi exagerarea unei situaţii, boala lui „Nu pot suporta aşa ceva", dar şi faptul de a vă învinui pe dumneavoastră personal şi pe ceilalţi în ansamblu pentru culpele care consideraţi că le revin.

În etapa ulterioară, DISPUTAŢI-vă puternic şi persistent CONVINGERILE IRAŢIONALE folosind câteva dintre metodele mentale, sentimentale şi comportamentale descrise în cartea de faţă. Acţionaţi susţinut la aplicarea acestor metode timp de câteva săptămâni sau luni. Nu trageţi concluzii pripite cum că, dacă nu funcţionează de pe acum, nu vor funcţiona deloc! Perseveraţi!

Dacă înregistraţi un succes diminuat în ceea ce priveşte faptul de a acţiona de-a lungul acestor coordonate, luaţi în considerare posibilitatea implicării biochimice. Verificaţi situaţia rudelor de sânge apropiate pentru a vedea dacă a suferit vreuna de anxietate severă (sau dacă a acuzat alte probleme emoţionale). Descoperiţi ce au făcut ca să-şi revină şi ce medicamente le-au fost de ajutor, în cazul în care au apelat la acestea. Predispoziţia către anxietate are adesea o bază genetică, deci investigaţi această problemă în vederea stabilirii unui diagnostic mai potrivit pentru propriile anomalii biochimice.

Dacă dumneavoastră consideraţi că anxietatea de care suferiţi presupune şi un factor fizic, solicitaţi-i medicului de familie un consult şi vorbiţi-i despre simptomele de care suferiţi, făcând şi istoria acestora. Dacă nu se descoperă nicio cauză medicală obişnuită, consultaţi un psihiatru, mai ales unul specializat în psihofarmacologie şi care tratează mulţi pacienţi folosind medicaţia psihotropă.

Fiţi pregătit să experimentaţi medicaţia antianxioasă, antidepresivă sau de oricare alt fel pe care v-o precrie psihiatrul dumneavoastră. Chiar şi administrată în doze potrivite, asta v-ar putea face bine sau rău. Fiecare persoană este diferită şi multe dintre medicamentele psihotrope disponibile pot, pe termen scurt sau pe termen lung, să fie de mare ajutor. Experimentaţi, asigurându-vă susţinerea medicală!

Nu vă bazaţi doar pe medicamente, chiar dacă par să funcţioneze. Acestea s-ar putea să vă ajute, dar puteţi face

asta şi singur. Unele studii au demonstrat că, deşi medicaţia funcţionează pe termen scurt, TERAPIA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ este mai eficientă în prevenirea reinstalării anxietăţii sau depresiei. Unele medicamente pot fi de mare ajutor, dar dacă manifestaţi o temere iraţională faţă de testarea acestora, DISPUTAŢI-VĂ cu orice preţ CONVINGEREA IRAŢIONALĂ implicită acestui tip de fobie. T.C.E.R., împreună cu medicaţia prescrisă adecvat, poate reprezenta cea mai bună formă de tratament pentru dumneavoastră. Vă îndemn iarăşi să experimentaţi cu ajutorul unui psihiatru.

Avertisment! Nu vă administraţi medicamentele de unul singur! Tranchilizantele îndeosebi pot crea dependenţă şi pot genera insomnii sau o activitate fizică ineficientă. Asiguraţi-vă că aţi beneficiat de un consult optim înainte de a le încerca. A vă trata singur cu alcool sau alte medicamente poate fi de asemenea la fel de periculos!

Atunci când metodele de autosusţinere şi/sau medicaţia nu vă reduc în mod semnificativ anxietatea, apelaţi neapărat la un medic acreditat în domeniul psihoterapiei. A căuta ajutorul corespunzător atunci când suferiţi de anxietate majoră are o mare importanţă. Firește, am prejudecăţi, dar continui să vă îndemn să alergaţi, nu să mergeţi lejer, către cel mai bun psiholog care vă stă la dispoziţie, sau la orice asistent social, consilier sau psihiatru pe care-l puteţi găsi şi care practică, de preferinţă, T.C.E.R. sau altă formă de TERAPIE COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ.

26

O modalitate deosebit de eficientă pentru a vă controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră

Pe măsură ce mă apropiam de finalul acestei cărţi, Kevin Everett FitzMaurice mi-a trimis o copie a uneia dintre noile sale lucrări, *Attitude Is All You Need!* (*Atitudinea e totul!*). El este un consilier autentic care a scris câteva cărţi remarcabile ce se întemeiază în principal pe principiile semanticii generale, aşa cum sunt descrise în lucrarea lui Alfred Korzybski, pe care le corelează cu câteva dintre doctrinele filozofice orientale şi cu principiile TERAPIEI COMPORTAMENTULUI EMOTIV-RAŢIONAL (T.C.E.R.) şi ale TERAPIEI COGNITIV-COMPORTAMENTALE (T.C.C.). Este un gânditor original şi vă sfătuiesc să parcurgeţi câteva dintre cărţile sale, mai ales *Attitude Is All You Need!* Asta vă va ajuta să vă controlaţi anxietatea şi să depăşiţi alte probleme emoţionale. Kevin îşi propune îndeosebi să explice acceptarea de sine necondiţionată (A.S.N.) şi modul în care puteţi gândi, simţi şi acţiona pentru a o obţine.

În cea mai nouă carte a sa, Kevin ia în considerare mai ales problema anxietăţii sau stresului, vă arată diferite atitudini care vă vor ajuta să experimentaţi un nivel minim sau maxim de stres şi vă lasă posibilitatea să vă alegeţi atitudinea adecvată, concomitent cu gradul de stres pe care este posibil să-l experimentaţi. Vă voi prezenta mai jos diferite

atitudini propuse de el şi apoi voi încerca să le transform pentru a vă ajuta să folosiți T.C.E.R. în sensul atingerii unui nivel minim de anxietate.

Potrivit lui Kevin, când aveți de-a face cu factori stresori în mediul în care trăiți sau cu indecizia ori conflictul pe care le provoacă la nivelul gândurilor, sentimentelor şi acțiunilor, aveți posibilitatea de a alege între cinci atitudini principale de întâmpinare.

Acceptarea Acceptarea este atitudinea caracterizată prin absența alegerii, dorinței, diferențierii, comparației, evaluării. Când manifestați atitudinea de acceptare, sunteți împăcat cu „ceea ce este". Îi acceptați pe oameni aşa cum sunt; vă acomodați cu locurile şi lucrurile aşa cum sunt.

Căutarea Căutarea este atitudinea de selectare a unei opțiuni. Căutarea presupune explorare, inițierea planificării, inițierea implicării, inițierea rezolvării problemelor, brainstormingul, analizarea opțiunilor, analizarea posibilităților. Cercetați modalitățile de a vă comporta mai eficient. Căutați modalitățile de a face locurile/lucrurile mai bune.

Manifestarea unei preferințe Este atitudinea care constă în a dori, a tânji după, a alege una dintre două opțiuni. Când adoptați atitudinea de manifestare a unei preferințe, ştiți ce vreți sau ce v-ar face plăcere, dar ştiți şi ce riscuri vă veți asuma sau cum veți trăi. Vă doriți să fi acționat diferit. Vreți ca locurile şi lucrurile să fie diferite. Sperați ca viața dumneavoastră să fie mai bună.

Trebuința Trebuința este atitudinea lui a şti ce este corect, a lua o decizie clară, a face o alegere neechivocă, a fi convins că ştii ce este cel mai bine. Trebuința constă în a face o singură alegere, spre deosebire de manifestarea unei preferințe, care constă în a opta pentru o variantă în fața altora mai puțin acceptabile. Credeți că oamenii ar trebui să se comporte diferit. Credeți că locurile şi lucrurile ar trebui să se schimbe.

Atitudinea imperativă Constă în a nu accepta scuzele, a nu îngădui variația, a nu accepta ce este inferior, a nu tolera defectele. Când manifestați o atitudine imperativă, există doar o singură cale şi o singură opțiune şi dumneavoastră sunteți dedicat realizării acesteia. Credeți că oamenii *trebuie* să fie schimbați. Viața *trebuie* respectată mai mult decât se întâmplă în prezent.

Nivelurile atitudinale ale lui Kevin, dacă le folosiți în felul în care le recomandă el, vă vor permite să vă reduceți stresul negativ sau anxietatea, care constă în mare parte în incapacitatea de a progresa sau de a vă îndeplini scopurile şi de a vă amplifica stresul pozitiv, ori în capacitatea de a vă realiza scopurile sau de a face progrese în îndeplinirea acestora. Dacă vă însuşiți cu adevărat atitudinea de *acceptare*, susține el, nu veți fi în situația de a face alegeri şi nu veți fi stresat; în cazul *căutării*, veți trăi un stres minim; în cel al *manifestării unei preferințe*, veți experimenta un nivel mediu de stres, în cazul *trebuinței* stresul va fi moderat, iar în cel al *imperativului* veți atinge un nivel maxim de stres. În termenii obligativității, el subliniază, de asemenea, că *acceptarea* nu vă creează obligații, *căutarea* generează doar obligații minimale, *manifestarea unei preferințe*, obligații medii, *trebuința* impune obligații moderate, iar *imperativul*, obligații maxime.

Ajuns în acest punct, Kevin transmite un mesaj deosebit. În ceea ce mă priveşte, sunt însă prudent vizavi de diversele definiții ale *Acceptării*, *Căutării*, *Manifestării unei preferințe*, *Trebuinței* şi *Imperativului* deoarece, deşi se suprapun conceptelor pe care le folosim în T.C.E.R., consider că nu sunt suficient de exacte. Prin urmare, le-am modificat şi le-am adaptat oarecum şi am propus următoarele categorii de atitudini, pe care le apreciez ca fiind mai exacte şi mai utile pentru confruntarea dumneavoastră cu anxietatea şi pentru minimalizarea acesteia, în paralel cu maximizarea

dorinţelor, opţiunilor şi scopurilor prin care vă propuneţi să obţineţi mai mult din ceea ce este dezirabil şi mai puţin din ceea ce este indezirabil. Iată care este lista propusă de mine pentru atitudinile revizuite:

Lipsa dorinţelor
Absenţa opţiunilor
Lipsa scopurilor şi a obiectivelor
Acceptarea totală

Nu doriţi nimic. Nu manifestaţi preferinţe, scopuri sau obiective. Consideraţi că o opţiune sau un lucru sunt la fel de bune ca oricare altele. Nu vă pasă de asta.

A-ţi dori o condiţie mai bună, dar a accepta total ceea ce ai (Resemnare) Vă doriţi ca oamenii şi lucrurile să fi fost altfel, dar le acceptaţi pe deplin exact aşa cum sunt. Vă doriţi mai mult decât aveţi, dar acceptaţi total că nu puteţi sau că nu veţi dobândi nimic mai mult. Vă doriţi ca viaţa dumneavoastră să fi fost mai bună de atât, dar o acceptaţi şi vă bucuraţi de ea, aşa incompletă cum pare.

A dori şi a căuta opţiuni, preferinţe şi scopuri mai bune Analizaţi câteva opţiuni, dorinţe şi preferinţe şi căutaţi o serie de modalităţi de a le face mai bune şi mai plăcute. Analizaţi viaţa şi căutaţi mijloace de a o îmbunătăţi. Credeţi că viaţa poate fi mai bună şi căutaţi să aflaţi dacă nu puteţi găsi opţiuni, preferinţe şi scopuri mai bune.

A manifesta preferinţe moderate Vă doriţi cu moderaţie ca lucrurile şi oamenii să fie diferiţi şi ceva mai buni, dar vă puteţi bucura de ceea ce aveţi şi puteţi aduce posibile îmbunătăţiri. Acţionaţi cu moderaţie pentru a vă face viaţa mai bună, dar există suficiente lucruri care vă plac exact aşa cum sunt.

A manifesta preferinţe puternice Preferaţi cu putere anumiţi oameni sau anumite lucruri, consideraţi că acestea sunt cele mai bune pentru dumneavoastră, dar rămâneţi

deschis şi faţă de alte posibilităţi. Preferaţi cu putere anumiţi oameni sau anumite lucruri şi căutaţi să le găsiţi sau să le obţineţi, dar sunteţi destul de fericit şi vă bucuraţi de viaţă chiar dacă nu se întâmplă asta. Preferaţi cu tărie ca oamenii să se comporte diferit şi ca lucrurile să funcţioneze mai bine şi nu vă convine să nu se întâmple asta. Puteţi însă duce o viaţă bună şi dacă oamenii sau lucrurile nu trec prin doritul proces de îmbunătăţire.

Trebuinţa preferabilă Ştiţi ce este mai corect sau mai bine pentru dumneavoastră, luaţi o hotărâre sau faceţi o alegere clară, dar vă veţi mulţumi şi cu mai puţin dacă nu veţi avea încotro. Credeţi că este de dorit ca oamenii să se comporte diferit şi că este preferabil ca locurile şi lucrurile să se schimbe. Dar acceptaţi oamenii şi lucrurile chiar şi atunci când sunt mai puţin buni şi nu-i puteţi schimba. Vă pare rău, vă simţiţi dezamăgit şi frustrat atunci când dumneavoastră, oamenii sau lucrurile sunteţi împreună sub nivelul a ceea ce este preferabil – dar nu deveniţi deosebit de anxios, deprimat sau supărat în privinţa lor.

Recomandare şi imperativ absolut Vă impuneţi să acţionaţi mai bine decât o faceţi acum. Consideraţi că sunteţi o persoană ineficientă sau lipsită de valoare atunci când nu acţionaţi atât de bine pe cât ar trebui s-o faceţi. Insistaţi că ceilalţi oameni trebuie să se comporte mai bine decât o fac în realitate. Apreciaţi că sunt incapabili sau lipsiţi de valoare atunci când nu se comportă la fel de bine pe cât ar trebui. Vreţi neapărat ca lucrurile şi evenimentele să fie mai bune decât sunt. Consideraţi că viaţa este îngrozitoare şi inutilă, atunci când ea este departe de a fi astfel. Atunci când trebuinţele şi imperativele nu vă sunt satisfăcute, vă simţiţi anxios, deprimat, supărat şi vă plângeţi de milă.

Dacă veţi face o comparaţie între lista atitudinilor de confruntare propusă de mine şi cea a lui Kevin Everett FitzMaurice, veţi constata că a mea este mai complicată şi oarecum mai exactă, sub unele aspecte. În primul rând, pe lista lui

absența dorințelor este plasată într-o poziție inferioară față de *Acceptare*. Eu consider însă că este mai potrivit să distingem clar între a nu avea nicio dorință, așadar nici opțiune, și a avea dorințe, scopuri și obiective, dar cred că puteți accepta totuși că trăiți și sunteți destul de fericit chiar și atunci când acestea nu se împlinesc. Este o oarecare diferență!

De fapt, putem remarca că oamenii (și animalele) nu sunt niciodată lipsiți de dorințe și scopuri, cu excepția cazurilor când sunt morți sau complet inconștienți. A trăi înseamnă a manifesta dorințe și a-ți fixa obiective, pentru că, în absența acestora, nu putem rezista foarte mult! Așadar, lipsa dorințelor omenești este destul de rară. Dar la capitolul *Acceptare* Kevin include absența opțiunilor și a dorințelor. Conform teoriei și practicii T.C.E.R., *Acceptarea* presupune a manifesta dorințe, a-ți stabili scopuri și a accepta acest lucru, deși nu vă place faptul că nu se realizează. Așadar, am introdus în mod evident forma aceea de *Acceptare* la completările pe care le-am făcut la lista lui Kevin de atitudini de confruntare. În acest punct, lista mea diferă semnificativ de cea a lui Kevin.

În al doilea rând, în ceea ce privește *Manifestarea preferințelor*, am adăugat *preferințele moderate* și pe cele *puternice* la lista de atitudini propusă de Kevin, justificând că dorințele și opțiunile omenești se manifestă gradat. Vă doriți cu moderație să excelați într-un sport, la locul de muncă sau în cadrul relațiilor sociale; vă puteți dori cu tărie să aveți succes deplin în aceste privințe; sau puteți fi convins că bucuria de a trăi depinde practic de cât de bun sunteți sau nu în ceea ce faceți. Felul în care faceți față eșecului în ceea ce privește îndeplinirea eficientă a acestor sarcini este strâns corelat atât cu dorința dumneavoastră de a excela, cât și cu *forța* acestei dorințe. Stresul sau anxietatea dumneavoastră în îndeplinirea sarcinilor tinde să varieze odată cu puterea sau intensitatea dorinței dumneavoastră de a vă achita onorabil de acestea. Așa se face că am inclus pe

lista propusă de mine, a atitudinilor de confruntare, puterea dorinței dumneavoastră.

În al treilea rând, atitudinea lui Kevin în ceea ce privește *Trebuința* este, după părerea mea, inadecvat denumită, deoarece în limba engleză „ar trebui" și „trebuie" sunt folosite adesea în contexte de sinonimie și interșanjabil. *Trebuința* și *Imperativul* propuse de el pot fi așadar confundate cu ușurință. Cu toate acestea, în unele situații, „ar trebui să fac asta" este destul de diferit de „trebuie să fac asta" deoarece are frecvent sensul de „este de preferat să fiu prieten cu oamenii dacă vreau să mă accepte", ceea ce reprezintă un *ar trebui* sensibil, condițional. În orice caz, „trebuie să mă comport prietenos cu oamenii" poate însemna „cu orice preț și indiferent de situație trebuie să mă comport prietenos cu oamenii, altfel sunt o persoană nedemnă, rea!", ceea ce constituie un *trebuie* necondiționat și foarte interpretabil. În consecință, am transformat atitudinea de recomandare a lui Kevin într-una de recomandare preferabilă.

În al patrulea rând, am modificat *Imperativul* propus de Kevin într-o atitudine de *Trebuință și Imperativ Absolut*. Încă o dată, acest aspect are rolul de a clarifica lucrurile. După cum observă el, imperativul prezintă unele avantaje deoarece: „Imperativul înseamnă să acționezi pentru a face ca ceea ce este corect să prindă formă. Imperativul înseamnă pasiunea sau obligativitatea de a face un lucru, de a te achita de o sarcină." Într-adevăr, atunci este vorba despre un imperativ condițional, cum ar fi: „Dacă vreau o diplomă universitară trebuie să-mi plătesc taxele și să-mi iau examenele." Dar dacă imperativul este absolut și necondițional, de regulă nu va funcționa. Astfel: „Fie că-mi plătesc sau nu taxele și îmi iau examenele, *trebuie neapărat* să obțin o diplomă universitară. Deoarece îmi doresc foarte mult asta, trebuie ca ea să mi se acorde *neapărat*!" Așadar, am încercat să fac în așa fel ca atitudinile lui Kevin să fie mai precise și potențial mai utile.

Aruncând o privire peste descrierea făcută de Kevin Everett FitzMaurice atitudinilor pe care le puteți manifesta pentru a face față stresului și anxietății și peste varianta dezvoltată de mine referitoare la aceste atitudini de confruntare, este firesc să-mi placă mai mult versiunea mea, dar pe a lui o consider mai concisă și mai ușor de ținut minte. Permiteți-mi așadar să pun cap la cap cele două versiuni și să dezbat pe marginea celor cinci atitudini de manifestare dintre care puteți alege atunci când aveți de-a face cu anxietatea personală.

Acceptarea Acceptarea condițiilor indezirabile atunci când nu vă plac absolut deloc, dar nici nu le puteți schimba. Refuzați să vă supărați pe dumneavoastră înșivă cu privire la ceea ce nu puteți schimba.

Căutarea A dori și a căuta opțiuni, preferințe și scopuri mai bune.

Manifestarea preferințelor A dori și a alege ceea ce vă place, dar conștientizând și ceea ce veți primi sau lucrurile cu care sunteți nevoit să trăiți.

Trebuința preferabilă A ști ceea ce este cel mai bine pentru dumneavoastră și pentru ceilalți și a încerca să puneți asta în practică, dar fără a insista că ceea ce considerați a fi cel mai bun trebuie să și existe.

Trebuința și imperativul absolut A ști ce este cel mai bine pentru dumneavoastră și pentru ceilalți și a cere imperativ ca atât dumneavoastră, cât și ei să faceți una sau alta potrivit cu ceea ce considerați a fi cel mai bine.

Potrivit lui Kevin, vă rămâne opțiunea alegerii clare între aceste atitudini de confruntare, toate prezentând avantaje și dezavantaje. Sunt parțial de acord cu asta, deoarece chiar și Imperativul vă conferă o direcție de acțiune, energie și motivație și poate fi folosit condiționat. Astfel, dacă vreți să ajungeți la o bună, mai bună sau la cea mai bună realizare a scopurilor dumneavoastră, puteți selecta o opțiune

și vă puteți convinge de următorul aspect: „*Dacă* vreau să realizez un lucru anume, atunci trebuie să fac asta și asta în direcția punerii lui în practică." De obicei, strategia va funcționa foarte bine.

În cea mai mare parte, în orice caz, T.C.E.R. susține că cele patru atitudini de confruntare – ACCEPTAREA, CĂUTAREA, MANIFESTAREA PREFERINȚEI și TREBUINȚA PREFERABILĂ – vă vor ajuta să faceți față anxietății. ACCEPTAREA cu adevărat a ceea ce doriți să schimbați, dar nu puteți (încă), vă va procura o oarecare doză de anxietate deoarece ADVERSITĂȚILE vor continua să se manifeste și dumneavoastră veți fi în continuare preocupat, vigilent și prudent cu privire la acestea.

Căutarea unor opțiuni și scopuri mai bune va determina un grad scăzut de anxietate, deoarece s-ar putea să nu le descoperiți. Dar puteți fi preocupat de această căutare într-un mod cât se poate de plăcut.

A prefera unele lucruri altora vă va face să fiți relativ anxios, întrucât este posibil să alegeți lucrurile „greșite" sau „ineficiente".

TREBUINȚA PREFERABILĂ, sau a ști care sunt cele mai bune opțiuni și încercarea de a le da curs, va genera o anxietate moderată deoarece s-ar putea ca informațiile dumneavoastră să se dovedească a fi „greșite" sau opțiunile ar putea fi „corecte", dar de neatins.

Dacă T.C.E.R. este aplicată corect, anxietatea pe care o generați prin cele patru tipuri de confruntare cu ADVERSITĂȚILE va fi scăzută sau moderată, dumneavoastră veți fi capabil să-i faceți față și nu veți fi stresat sau panicat în mod exagerat. Așadar, veți avea tendința de a obține mai mult din ceea ce vă doriți și mai puțin din ceea ce nu vă doriți în viață.

Aveți grijă, în orice caz, la atitudinea de confruntare – sau de neconfruntare – a TREBUINȚEI ABSOLUTE sau a IMPERATIVULUI! Nu vreau să sugerez că aici există unica sursă a anxietății dumneavoastră destul de serioase, deoarece oamenii

sunt complecşi şi pot deveni anxioşi din cauza dezechilibrelor biochimice, a drogurilor, a evenimentelor traumatizante bruşte şi neaşteptate, dar şi din alte motive. Voi susţine, în orice caz, că în cea mai mare parte a timpului în care suferiţi din cauza anxietăţii severe şi susţinute, a nervozităţii, panicii, ajungeţi să vă faceţi singur rău, conştient sau inconştient.

Dacă vă concentraţi asupra acestei probleme – şi vă sfătuiesc s-o faceţi cât se poate de susţinut – veţi întâmpina necazuri majore, devenind anxios dacă manifestaţi consecvent anumite preferinţe. Deoarece, chiar şi atunci când vă manifestaţi cu putere o anumită preferinţă şi când susţineţi fervent că *ar fi* preferabil să beneficiaţi de aceasta, implicaţi aici un *dar* destul de ferm. Astfel: „Îmi *doresc* cu putere să reuşesc, şi cred că *ar fi preferabil* s-o fac. Dar acest lucru nu trebuie neapărat să se întâmple şi nu am nevoie să mă simt extrem de nefericit dacă n-o fac." „Îmi *doresc* din toată inima să acţionaţi corect şi eficient şi cred că *ar trebui* să faceţi asta. Dar pot să trăiesc la fel de bine şi dacă n-o faceţi." „*Sper* din toată inima ca împrejurările de viaţă în care trăiesc să fie bune şi cred că *ar trebui* să fie astfel. Dar dacă nu sunt, îmi rămân suficiente lucruri de care să mă bucur."

Destul de simplu? Da, dar, nu neapărat uşor! Tendinţa naturală este aceea de a vă transforma dorinţele şi preferinţele puternice în imperative şi solicitări arogante. Sunteţi născut şi instruit să faceţi asta potrivit culturii competitive în care trăiţi. Dar nu *trebuie* neapărat. Puteţi opta să *nu* o faceţi. Puteţi gândi în mod creator pe cont propriu şi vă puteţi controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră. Aveţi puterea de a vă conferi singur putere. Folosiţi-o!

27

104 maxime raţionale pentru a vă controla gândirea anxioasă

Este momentul să sintetizăm principalele idei pe care le-am dezvoltat în cartea de faţă. Sentimentele şi manifestările dumneavoastră comportamentale anxioase sunt însoţite de un tip caracteristic de gândire generatoare de anxietate. Iar emoţiile şi acţiunile dumneavoastră anxioase vă influenţează în mod semnificativ gândirea şi constituie o componentă esenţială a acesteia. Simţiţi, acţionaţi şi gândiţi în paralel. Acesta este modul în care vă manifestaţi ca om.

A sintetiza ceea ce puteţi face pentru a vă controla anxietatea şi panica este un demers delicat deoarece implică reflecţii în care puteţi ajunge să credeţi din toată inima, acestea incluzând posibilitatea de a vă schimba gândurile, sentimentele şi acţiunile, ori pe toate trei la un loc pentru că se suprapun, fiind oarecum repetitive. Din fericire însă, deşi constituie modalităţi întrucâtva diferite de a spune acelaşi lucru, ele se susţin una pe cealaltă. Folosiţi aceste maxime şi veţi constata curând acelaşi lucru.

În capitolul de faţă voi scoate în evidenţă CONVINGERILE RAŢIONALE pe care le puteţi nutri pentru a vă schimba gândirea generatoare de anxietate; apoi, în secţiunea următoare, voi pune accentul asupra celor care vă vor schimba în principal emoţiile perturbate; iar în capitolul final, cel care funcţionează pe post de concluzie, le voi evidenţia tocmai pe cele care vă vor modifica în principal acţiunile disfuncţionale. În orice caz, ele includ toate cele trei cauze şi efecte.

Gândurile (maximele) dumneavoastră vă controlează latura mentală, emoţională şi comportamentală, iar sentimentele şi manifestările dumneavoastră comportamentale vă influenţează, la rândul lor, modul de a gândi. Ciudat, dar adevărat. Puneţi în practică maximele din aceste trei capitole şi vă veţi da şi singuri seama de asta.

În primul rând, ce maxime puteţi invoca în mod perseverent şi convingător pentru a modifica tipul de gândire care generează adesea anxietatea incontrolabilă? Vă invit să le încercaţi pe cele care urmează.

MINIMALIZAREA TREBUINŢELOR, SFATURILOR ŞI SOLICITĂRILOR MELE ABSOLUTE ŞI A CONVINGERILOR IRAŢIONALE CARE LE ÎNSOŢESC

1. Îmi voi analiza trebuinţele necondiţionate şi absolutiste şi le voi transforma în preferinţe puternice, precum: „Mi-ar plăcea foarte mult ca tot ce fac să fie bine şi să mă bucur de aprecierea celorlalţi, dar *nu trebuie* să fac asta şi valoarea mea ca persoană nu este condiţionată de faptul de a face aşa ceva!" „Nu este *absolut necesar* să obţin ceea ce-mi doresc."

2. Îmi voi analiza afirmaţiile generalizate şi le voi face să capete un caracter mai concret: „Dacă dau greş în privinţa unui aspect important, nu voi înregistra *mereu* numai eşecuri, ci s-ar putea chiar să mă bucur frecvent de succes."

3. Îmi voi analiza afirmaţiile pronunţat negative: „Este rău să pierd ceva ce îmi doresc cu adevărat, dar nu este *groaznic* sau *oribil*. Am suficiente şanse să obţin asta ulterior, dar dacă nu se întâmplă aşa ceva, este doar foarte deprimant. În niciun caz însă, n-o să se oprească Pământul din mişcarea lui de rotaţie! Şi viaţa merge mai departe oricum!"

4. Îmi voi analiza afirmaţiile personalizate: „Poate că am avut de pierdut într-o relaţie din cauza prostiilor pe care

le-am făcut. Dar s-ar putea să existe multe alte motive pentru care lucrurile nu au mers cum trebuie. Dacă a fost cu adevărat vina mea, ce pot învăţa din asta pentru a obţine data viitoare genul de relaţie pe care mi-o doresc?"

5. Îmi voi analiza raţionamentele de natură emoţională: „Sunt cu adevărat un ratat doar din cauză că mă simt astfel? Nu, urăsc să pierd şi de data asta s-a întâmplat doar să nu câştig. Dar sentimentele mele profunde fac din mine doar o persoană sentimentală. Nu un ratat neajutorat."

6. Îmi voi analiza tendinţa de a trece de la o extremă la alta: „Faptul de a câştiga această campanie nu face din mine o persoană glorioasă, nobilă. Dar nici faptul de-a pierde nu înseamnă că asta nu contează *deloc*. Chiar contează, şi ar fi fost mult mai bine dacă aş fi câştigat. Dar eşecul nu mă anihilează şi nu face din mine un nimeni." Îmi voi analiza concluzia potrivit căreia mă identific cu manifestările mele de comportament: „Faptul de a mă simţi nefericit în ceea ce priveşte scopurile mele nu face din mine un ratat. Sunt o *persoană* care a eşuat acum şi care ar mai putea să eşueze de multe ori înainte de a înregistra un succes răsunător."

7. Eşecul este eficient dacă nu-l iau prea în serios şi dacă îmi doresc doar – fără să resimt o nevoie presantă – să am succes în cele din urmă.

8. Oare şi ceilalţi oameni care s-au bucurat în cele din urmă de succes în domeniul meu de activitate au dat bir cu fugiţii după doar câteva încercări? Unde ar fi fost acum dacă nu ar fi perseverat în ciuda eşecurilor iniţiale?

9. Voi generaliza, voi categoriza şi mă voi ajuta pe mine însumi să gândesc. Să mă gândesc la faptul de a gândi şi să mă gândesc la gândirea mea despre faptul de a gândi. Dar voi încerca să nu generalizez prea mult şi să obţin ceea ce W. Quine* numea îngreunarea categoriilor. Astfel, voi evita

* Willard Van Orman Quine (1908-2000) a fost unul dintre cei mai influenţi filozofi şi logicieni americani ai secolului al XX-lea. (n.red.)

să spun că *sunt* ceea ce fac, voi înceta să mai etichetez oamenii după unele dintre trăsăturile lor şi voi evita să mă gândesc la gândurile mele ca lucruri care sunt entități de sine stătătoare.

10. Voi încerca să evit să fac afirmații de genul: pentru că am eşuat o dată, voi eşua *mereu* sau să cred că sunt eu însumi întruchiparea *eşecului*. Sau că nu voi avea *niciodată* succes pentru că am eşuat adesea. Sau că sunt o *persoană rea* din cauză că am făcut lucruri rele.

11. Voi încerca să realizez faptul că lucrurile nu sunt ori asta, ori cealaltă, bune sau rele, în alb sau în negru, ci că sunt frecvent asta *şi* cealaltă, bune *şi* rele, albe *şi* negre sau în tonuri de gri. Eu însumi am trăsături bune sau rele, albe, negre sau în tonuri de gri, ori caracteristici bune, negre sau neutre.

12. Aş face mai bine să conştientizez faptul că ultrageneralizarea sau ultracategorisirea este incorectă din punct de vedere logic, este nerealistă şi că mă pune pe mine şi pe ceilalți în contexte dificile din punct de vedere emoțional. *Nu sunt* ceea ce gândesc, simt sau fac; am mult prea multe gânduri, sentimente şi acțiuni diferite pentru a le include într-o categorie unică, pozitivă sau negativă. Nu *sunt* demn de dragoste doar pentru că mă iubesc câțiva oameni, aşa cum nu sunt nici nedemn dacă alți câțiva nu mă iubesc. Lumea *nu este* un loc bun sau rău, ci unul care prezintă multe circumstanțe bune sau rele. Aşa cum afirma filozoful american de origine poloneză Alfred Korzybski (1879-1950), oamenii şi lucrurile nu pot fi văzuți cu acuratețe drept albi sau negri, buni sau răi. Ei prezintă de asemenea diverse trăsături sau condiționări şi faptul de a-i categorisi într-un singur mod generalizat mă face să-i văd într-o lumină negativă. Mai ales în cazul în care generalizez cu privire la trăsăturile nefavorabile ale mele şi ale celorlalți, comit o mare nedreptate față de propria persoană şi față de ceilalți.

13. Dați-mi voie să încerc să fiu deschis la minte, sceptic şi experimental. Răspunsurile finale la întrebările proprii şi

ale celorlalți conțin o doză considerabilă de suspiciune! Pot face față fluxului de dovezi noi şi schimbătoare. Dar chiar şi această „dovadă" poate reieşi parțial din punctele de vedere, dorințele şi prejudecățile mele şi ale celorlalți. Adevărurile absolute şi ultime nu există!

A FACE FAȚĂ GÂNDURILOR CATASTROFALE DESPRE VIITOR

1. Când continui să mă manifest anxios reflecând la *ce-ar fi dacă* s-ar întâmpla lucruri rele, *ce-ar fi dacă* oamenii mi-ar aplica un tratament nedrept, *ce-ar fi dacă* acționez prosteşte şi determin rezultate negative şi multe alte *ce-ar fi dacă* asemănătoare, îmi pot spune oricând, aşa cum recomandă Arnold Lazarus, *ce-ar fi dacă* aceste lucruri chiar s-ar întâmpla sau dacă le-aş determina să aibă loc? Îmi pot încă transforma gândurile anxioase şi panicarde referitoare la preocupare, regret şi frustrare. Când procedez astfel, îmi dau seama că multe dintre aceste lucruri îngrozitoare nu se vor produce niciodată, dar dacă unele chiar au loc, le pot controla, le pot face față, îmbunătăți sau accepta pe deplin şi pot trăi o viață *mai puțin fericită*, dar nicidecum una *de-a dreptul nefericită*.

2. În mod asemănător, când gândesc catastrofic despre lucrurile în curs, pot să mi le imaginez în cele mai negre culori posibile pentru a vedea dacă asta ar fi într-adevăr foarte rău, dar să conştientizez modalitățile în care le-aş fi putut face față, conservând însă un anumit grad de fericire. Gândul că *nu pot* face față ADVERSITĂȚII dacă şi când se produce mă va face *mai puțin* capabil să mă confrunt cu aceasta.

3. Când mă gândesc la cea mai „îngrozitoare" *ce-ar fi dacă*, îmi amintesc de afirmația înțeleaptă a lui Mark Twain: „Viața mi-a fost plină de necazuri îngrozitoare – dintre care multe nu s-au întâmplat niciodată."

4. Îmi pot reaminti, de asemenea, de câțiva oameni care nu s-au confruntat niciodată cu ADVERSITATEA la modul serios – cum ar fi cazurile de lepră, cancer, orbire, surzenie, cvadriplegie şi aşa mai departe – şi care continuă să trăiască vieți productive şi eficiente. Adversitatea îi copleşeşte pe mulți pentru că ei înşişi îi dau voie s-o facă. Dar nu pe toți!

5. Când mă stigmatizez singur cu *ce ar fi dacă*, îmi pot demonstra mie însumi că pot face față celor mai rele posibilități, dar apoi constat la modul realist ce probabilitate există pentru ca aceste lucruri să se producă. De obicei, este una foarte mică.

6. Apoi, care este probabilitatea pentru ca ADVERSITĂȚILE serioase – cum ar fi eşecul în afaceri sau faptul de a fi respins de oamenii care-mi plac cu adevărat – să dureze mereu sau să se repete la nesfârşit? Mică, dacă nu mă las devastat de acestea dacă şi când au loc cu adevărat.

7. Practic, nimic nu durează pentru totdeauna, nici chiar anxietatea sau panica severă. Dacă se dovedeşte că nu mă îngrozeşte perspectiva lor, şi acesta este un aspect trecător.

8. Multe lucruri sunt rele pentru că eu nu vreau ca ele să se producă. Şi catastrofele sunt posibile – cum ar fi războaiele, foametea, genocidurile şi tortura. Dar asta, destul de rar! Mai bine nu *transform* în catastrofe certurile şi problemele. Un proverb persan afirmă: „Am fost îngrozit de ideea de a-mi pierde încălțămintea până când am văzut pe cineva care-şi pierduse picioarele."

9. Ori de câte ori sunt anxios sau ultrapreocupat de faptul că lucrurile se desfăşoară sau nu în sensul dorit de mine, voi presupune că manifest o serie de CONVINGERI IRAȚIONALE care includ un imperativ, o trebuință, o posibilitate sau altă solicitare sau garanție absolută şi că există toate şansele ca acestea să nu fie puse cu adevărat în practică. Îmi voi descoperi imperativul şi îl voi transforma în preferință sau în dorință.

10. Mă voi bucura de prezent la fel de mult precum mă pregătesc să mă bucur de viitor. Îmi pot controla în mare

parte *reacțiile* față de ceea ce se întâmplă în viitor, dar pot controla doar într-o mică măsură ceea ce îmi pregăteşte viitorul cu adevărat. Cu cât insist mai mult asupra faptului de a-l controla, cu atât mai mult o s-o dau în bară.

11. Când mă îngrijorez cu privire la *ce-ar fi dacă s-ar întâmpla asta*, voi încerca să-mi imaginez câteva lucruri practice pe care le pot face dacă, din întâmplare, se întâmplă aşa ceva.

12. Când comit o greşeală sau situația are un deznodământ nefericit pentru mine, voi ține minte că aproape întotdeauna există o dată viitoare.

13. Când afirm „Pot face asta" în prezent sau în viitor, îmi dau seama în mod realist că situația este dificilă, dar că imposibilitatea soluționării ei este exagerată. „Nu pot face asta" va *face* să-mi fie aproape imposibil să realizez acțiunea cu pricina. „Pot învăța cum se face asta" sună incomparabil mai bine!

14. Drumul către iad este pavat cu aşteptări dogmatice şi absolute, nu probabiliste. A aştepta în mod rigid manifestările comportamentale „bune" din partea celorlalți înseamnă să mă pregătesc pentru „orori".

15. Să fiu atent la dorințele şi scopurile mele! Nu insistați ca acestea să fie sau nu îndeplinite. Dați-mi voie să lucrez nestânjenit pentru îndeplinirea lor.

REVELAȚII T.C.E.R. CARE ÎMI VOR FI DE UN ADEVĂRAT FOLOS

1. ADVERSITĂȚILE se manifestă frecvent în viața mea şi în lume şi eu dețin un control redus asupra lor. În orice caz, atunci când sunt profund tulburat în privința lor, prefer să mă supăr pe mine însumi din cauza atitudinii pe care o vădesc față de acestea.

2. ADVERSITĂȚILE manifestate în trecut în viața mea se poate să fi contribuit mult la dezechilibrele prin care trec.

Dar sunt şi eu de vină! Atunci când sunt foarte supărat din cauza lor, aşa cum se întâmplă acum, la câțiva ani buni după ce au avut loc, încă mai emit o serie de concluzii total nefuncționale cu privire la trecut. Încă!

3. În mod potențial, sunt capabil să-mi modific CONVINGERILE IRAȚIONALE referitoare la trecut şi la prezent, nu neapărat prin analizarea lor în profunzime, ci prin practicarea şi acționarea consecventă în sensul gândirii, simțirii şi al activării împotriva lor. Da, prin activitate şi practică susținute!

4. A recunoaşte cu ce au contribuit oamenii şi evenimentele la tulburarea mea este sănătos dacă şi eu recunosc ce *cred cu privire la* contribuțiile lor la tulburarea mea. *Altfel* spus, ceea ce prefer să văd şi să fac pentru a le modifica.

APLICAREA UNEI ANALIZE COSTURI-BENEFICII LA CEEA CE FAC

1. Voi face tot ceea ce îmi stă în putință pentru a vedea că sentimentele de preocupare, prudență şi vigilență mă vor împiedica adesea să-mi fac rău şi că voi contribui la generarea rezultatelor pe care mi le doresc, în timp ce sentimentele de ultrapreocupare, anxietate şi panică mă vor ajuta adesea să-mi fac rău şi să ajung la nişte rezultate pe care nu mi le doresc.

2. Când sunt anxios cu privire la propria mea anxietate sau panicat vizavi de propria panică, asta este de obicei prea solicitant, făcându-mi mai mult rău decât bine.

3. A deveni anxios sau panicat cu privire la posibilitatea unor lucruri nedorite care urmează să mi se întâmple sau la faptul de a le determina eu însumi să se producă nu va schimba aspectele respective şi nici nu le va îmbunătăți. De regulă, acele emoții negative vor interacționa cu capacitatea mea de a le face față şi vor contribui la înrăutățirea acelor lucruri.

4. Îmi pot reprima anxietatea sau panica referitoare la condițiile deficitare prin îmbunătățirea acestor condiții. Cel mai adesea însă nu le pot schimba, iar anxietatea şi panica le vor înrăutăți. Deci este indicat să lucrez mai întâi în sensul schimbării anxietății şi panicii mele prin renunțarea la pretenția ca împrejurările negative *să nu se producă absolut deloc* şi ca, în cazul în care se manifestă totuşi, disconfortul resimțit să fie *mai presus de ceea ce aş putea îndura.* Aşa cum a afirmat teologul american Reinhold Niebuhr (1892-1971), este indicat să am curajul de a schimba ceea ce se poate schimba, seninătatea de a accepta ceea ce nu pot schimba şi înțelepciunea de a face diferența.

5. Este bine să fiu oarecum preocupat de viitorul meu şi să încerc să mă pregătesc pentru el, dar dacă sunt ultrapreocupat, anxios sau panicat în acest sens, nu voi fi capabil să mă bucur de prezent sau să mă gândesc cu bucurie la evenimentele şi relațiile de care am avut parte în trecut.

6. Este indicat să conştientizez că, deşi anxietatea mă face să sufăr şi determină rezultate negative, s-ar putea să prezintă şi o serie de beneficii sau avantaje care să mă împiedice să cedez în fața acesteia. De exemplu, anxietatea mă poate opri de la a-mi asuma riscuri şi de la a eşua. Pot căuta aceste beneficii în mod cât se poate de sincer pentru a vedea dacă ele există cu adevărat şi dacă merită neplăcerile cauzate de anxietate.

7. Unele potențiale beneficii ale anxietății mele sunt: (a) oamenii îmi pot acorda o atenție specială deoarece sunt anxios; (b) anxietatea mă protejează într-o anumită măsură de eventualele pericole şi de necazuri; (e) mă face să mă simt în priză şi poate fi provocatoare şi interesantă; (d) este un sentiment natural şi mă face să mă simt „eu însumi"; (e) aş putea fi capabil să-mi plâng de milă, autocompătimirea făcând să mă simt bine şi (f) s-ar putea să-mi doresc să mă percep pe mine însumi ca pe o victimă care este marginalizată brutal de lumea cea rea şi de oamenii ei.

DEPĂŞIREA NEVOII MELE PRESANTE DE SIGURANŢĂ ŞI DE PERFECŢIONISM

1. Singurul lucru de care pot fi aproape sigur este că nu există nicio certitudine. Există însă un grad mare de probabilitate potrivit căruia, dacă încerc din răsputeri, chiar şi în această lume nesigură, pot obţine mai mult din ceea ce îmi doresc cu adevărat şi mai puţin din ceea ce nu vreau decât dacă mă plâng cu privire la inexistenţa certitudinilor.

2. Incertitudinea şi ambiguitatea sunt uneori o povară, dar pot constitui şi o provocare sau o aventură.

3. Nu sunt sigur că mă voi bucura de succese răsunătoare. Sunt însă destul de convins că, dacă îmi folosesc creativitatea pentru a persevera în încercări şi dacă nu solicit niciun fel de garanţii, mă voi bucura de eforturile depuse.

4. Singura garanţie de care beneficiez în prezent este momentul final al morţii mele. Şi în această privinţă este posibil însă, deşi nu foarte probabil, ca într-o bună zi ştiinţa să ne dea, şi mie, şi altora, câteva elemente corporale noi care să ne menţină în viaţă pentru totdeauna. Ei bine, asta ar fi destul de interesant dacă s-ar produce cu adevărat.

5. Dacă îmi doresc certitudini, sau cel puţin un grad ridicat de probabilitate, lucrurile respective vor merge bine pentru mine. Dacă am nevoie să mi se ofere o garanţie că vor merge bine, este foarte posibil să devin anxios.

6. Dacă eu consider că există un singur răspuns corect la o problemă sau la o situaţie, nu voi permite să se manifeste răspunsuri sau soluţii alternative. Dacă insist în mod rigid asupra unei soluţii unice, nu voi beneficia de alte opţiuni şi voi deveni cu uşurinţă anxios sau deprimat dacă nu reuşesc să le găsesc. Prin urmare, mai bine păstrez caracterul deschis al opţiunilor, luând în considerare soluţiile alternative.

7. Un aspect în privinţa căruia pot fi sigur este că oamenii pot realiza uneori lucruri perfecte – cum ar fi pronunţia sau

rezolvarea perfectă a unor probleme de matematică pentru o anumită perioadă de timp. Dar noi toţi suntem falibili şi cât se poate de imperfecţi în ceea ce priveşte majoritatea sarcinilor pe care ni le asumăm. Pot, aşadar, să încerc să ating perfecţiunea, dar nu voi avea niciodată nevoie de ea în mod absolut.

METODE DE TRANSFORMARE DUPĂ UN MODEL UMAN

1. Îmi pot găsi modele printre oamenii pe care îi cunosc sau pot să aflu care sunt cei care au o gândire extrem de raţională în situaţii dificile.

2. Pot găsi modele de oameni care au depăşit ADVERSITĂŢI şi handicapuri reale şi care au trăit o viaţă eficientă şi fericită.

3. Pot lua ca model comportamente bune sau rele, eficiente sau ineficiente. Este indicat să fac în aşa fel încât operaţiunea aceasta să fie selectivă şi să am grijă să nu devin prea sugestionabil sau credul. Pot pune în practică comportamentele pe care le iau ca model pentru a le verifica şi pentru a descoperi cât de bine funcţionează în cazul meu.

FOLOSIREA METODELOR DE REZOLVARE A PROBLEMELOR

1. Marile confruntări şi dificultăţi ale vieţii îmi oferă mai multe probleme fascinante de rezolvat, dar şi provocări mai mari!

2. Viaţa ne pune în faţă un şir nesfârşit de probleme. Faptul de a le evita şi de a nu ni le asuma nu le va face să dispară. Dimpotrivă, de regulă le amplifică.

3. Faptul de a avea un scop în minte şi de a depune eforturi pentru a-l realiza face ca problemele să fie mai uşor de rezolvat – şi mai plăcute încercările aferente.

4. S-ar putea să mă confrunt cu probleme mai puțin dificile dacă îmi fixez scopuri mai puțin stresante. Dar este la fel de probabil să mă bucur de recompense mai puțin interesante și fascinante.

5. Nu *trebuie* să am succese răsunătoare și să-mi asum scopuri mai dificile și mai solicitante. Pot *opta* să mi le asum sau nu.

6. Asta presupune *să selectez* ceea ce îmi doresc cel mai mult și să mă concentrez asupra aspectului respectiv. Selecția mea se poate realiza, în mare parte, în afara dorinței de a mă bucura sau de a evita suferințe prezente sau viitoare. Nu există o ordine absolută în care se pot realiza lucrurile. Dorința mea *stabilește*, în general, ordinea respectivă.

7. Este indicat să nu las ca sentimentele mele de supărare să interfereze cu demersul de perfecționare a abilităților mele. Pot dobândi noi abilități chiar și atunci când sunt anxios sau deprimat, iar faptul de a lucra asupra obținerii lor mă va distrage adesea de la stările de anxietate și depresie.

8. A realiza mental operațiunile de rezolvare a problemelor și de instruire a abilităților mă va ajuta adesea să mă descurc mai bine în practică și va avea tendința de a amplifica abilitățile mele de rezolvare a problemelor.

9. Rezolvarea problemelor și perfecționarea abilităților necesită timp și răbdare. Toleranța mea scăzută la frustrare este amplificată de amânarea lor sau de faptul de a renunța la ele prematur. Punerea lor în practică pare să fie mai dificilă și mă copleșește cu sarcini care trebuie îndeplinite.

10. Când voi căuta să rezolv o problemă, voi desfășura o activitate de cercetare, voi obține suficiente informații în acest sens, voi încerca să descopăr cum au soluționat alții problema cu pricina, voi solicita ajutorul adecvat dacă acesta este disponibil și mă voi strădui să rezolv respectiva problemă deoarece are un caracter interesant și valoros spre a fi soluționată, asta mai degrabă decât să mă confrunt cu ea doar pentru a dovedi ce persoană deosebită sunt eu.

11. Convingerile mele despre mine însumi, despre ceilalți și despre condițiile de viață constituie opinii și ipoteze, nu neapărat fapte și adevăruri. Este mai bine să pun sub semnul întrebării, să provoc și să testez toatea acestea, mai ales atunci când par a fi CONVINGERI IRAȚIONALE care îmi declanșează anxietatea. Este mai bine să nu mă raportez la ele ca și cum ar fi săpate în stâncă!

12. Nu sunt punctul focal al tuturor evenimentelor. Oamenii și lucrurile pot relaționa cu mine, dar nu este obligatoriu ca eu să îi/le conduc. Oamenii vor acționa așa cum o fac de obicei și lucrurile vor fi așa cum sunt stabilite, indiferent de dorințele și opțiunile mele.

13. Pentru a ieși din această situație este indicat să mă gândesc la soluții alternative. Voi realiza experimente pe seama lor. Le voi verifica. Revizui. Mă voi gândi mai mult la ele. Merg mai departe! Dar *nu trebuie* să dau răspunsul corect sau adevărat ori perfect.

A FOLOSI CREDINȚA, SPERANȚA, OBIECTIVELE ȘI GRIJA ÎN BENEFICIUL PROPRIU ȘI AL CELORLALȚI

1. Dacă manifest credință și speranță în capacitatea mea de a face față ADVERSITĂȚII și de a îmbunătăți starea actuală de lucruri, voi avea tendința de a deveni mai puțin anxios atunci când acestea iau o întorsătură nefericită. Folosind prudența, mai degrabă decât anxietatea severă, voi fi de asemenea mai capabil să previn evoluția negativă a lucrurilor.

2. Dacă am încredere în capacitatea proprie de a-mi controla și modifica anxietatea, voi face ceea ce este necesar pentru a schimba asta. Voi renunța la pretențiile mele nerealiste și grandioase, transformându-le în preferințe și astfel este cât se poate de probabil să reduc sau să-mi elimin anxietatea.

3. Dacă am credința că alții mă vor ajuta sau dacă sunt încrezător în bunătatea universului ori într-o putere superioară care este de partea mea, acestea s-ar putea să mă ajute să mă eliberez de anxietate. Dar toate aceste lucruri nu trebuie luate în considerare, deci este mai bine să am încredere în puterea mea proprie de a-mi reduce sau elimina anxietatea. Dacă mă bazez pe alți oameni sau pe niște forțe exterioare și dacă acestea nu-mi vin în ajutor, s-ar putea să trăiesc o mare deziluzie și să-mi amplific astfel anxietatea.

4. Este indicat să-mi propun scopuri și obiective semnificative în viață și să pun pasiune în a le urma. Apoi voi avea de lucru în cadrul unor relații sau proiecte stabilite, dar și în vederea unor interese vitale care îmi vor distrage atenția de la motivele de anxietate și-mi vor procura o bucurie persistentă, care mă va face să trăiesc mai bine în ciuda anxietății care mă încearcă. Interesele mele vitale vor avea tendința de a-mi depăși anxietatea și mă vor determina să simt că viața merită trăită în ciuda anxietății. Știind că am scopuri și obiective puternice, îmi voi manifesta intenția de a încerca să le ating, mai degrabă decât să-mi fac griji pentru dificultățile vieții.

5. Voi încerca să descopăr care sunt lucrurile pe care vreau cu adevărat să le fac și să mă dedic lor, mai degrabă decât să încerc să fiu pe placul altora făcând ceea ce cred că vor ei să fac. Fiind destul de absorbit de aceste lucruri și încercând să rezolv problemele pe care le implică, voi încerca să mă desfășor în același ritm cu ele, să mă pierd în ele și să nu fiu hiperpreocupat de a-mi croi un drum. Dacă realizez toate aceste lucruri doar de dragul lor ca atare, nu-mi voi face atâtea griji ca să dovedesc că mă pot descurca onorabil.

6. Voi încerca să-mi dezvolt un interes pe termen lung, vital, intens pentru un proiect sau o cauză anume și, deoarece îmi pasă cu adevărat de acest lucru și vreau să-i fiu devotat, nu-mi voi face prea multe griji cu privire la lucrurile care îmi provoacă de obicei neliniște. Voi fi în legătură

autentică cu oamenii și lucrurile adiacente interesului meu vital, arzător și care constituie un scop major al vieții mele.

7. Așa cum arăta psihanalistul britanic John Bowlby (1907-1990), asemenea majorității oamenilor, și eu sunt născut cu tendința deosebită de a mă atașa de părinți, de rude și de alți oameni și de a-mi manifesta afecțiunea pentru ei în mod individual și colectiv. Dacă fac apel la tendința aceasta înnăscută, pot deveni foarte atașat de un om, de mai mulți oameni sau chiar de un grup și uneori se întâmplă asta pentru un interval mai mare de timp. Îmi pot folosi interesul vital pentru a iubi oamenii sau un anumit grup de oameni ca pe o formă de conexiune care îmi va ocupa o mare parte din timp, îmi va da un scop bine definit și va înlătura grijile sufocante. Dar este indicat să nu pretind ca implicarea mea sentimentală să fie reciprocă. Este extraordinar să fie astfel, dar mă pot devota lor în mod unilateral și satisfăcător.

8. Este indicat să nu adopt o filozofie de viață optimistă și să fiu absolut convins că totul se va derula în sensul cel mai fericit și că viața va fi asemenea unui balon care plutește nestingherit. O asemenea perspectivă nerealistă îmi va ușura temporar anxietatea, dar va determina probabil o stare de panică și depresie atunci când lucrurile iau o turnură neplăcută.

CUM POT RECONFIGURA UNELE ADVERSITĂȚI

1. Este indicat să nu percep ADVERSITĂȚILE într-o lumină complet negativă. Acestea prezintă, de obicei, și unele avantaje și puncte pozitive. Și nu sunt, de regulă, *atât de* rele pe cât ar putea părea la prima vedere. Le voi verifica la modul realist, mai ales atunci când manifest o reacție exagerată la contactul cu ele.

2. Când ceilalți îmi creează probleme, voi încerca să detectez propriul lor cadru de referință. Ei prezintă adesea modalități diferite de raportare la lucruri. Și s-ar putea să aibă dreptate!

3. Dați-mi voie să-mi cercetez ADVERSITĂȚILE în modul în care ceilalți ar putea să le vadă, mai ales cei care nu sunt foarte implicați în ele. Dați-mi voie să mă detașez de ADVERSITĂȚILE mele, pentru a le face astfel să pară mai puțin catastrofale.

4. Pot adesea să revizuiesc lucrurile „rele", mai ales pe cele „îngrozitoare" care mi se întâmplă alături de o altă persoană detașată de acestea la modul rațional. Asta m-ar putea ajuta să-mi văd propriile probleme într-o lumină complet diferită.

5. Când obiectez din răsputeri față de faptul de a face lucruri pe care ar fi preferabil să le fac, pot acționa ca și cum asta mi-ar produce plăcere sau ca și cum aș fi chiar entuziasmat în privința punerii lor în practică. Atitudinea de tipul lui *ce-ar fi dacă* ar putea anula rezistența mea autodefetistă cu privire la îndeplinirea lor.

6. Voi face tot ce-mi stă în puteri pentru a vedea oamenii și situațiile dificile drept niște provocări interesante care urmează să fie rezolvate, în loc de a le percepe ca pe niște „orori" cu care ești nevoit să te confrunți. În acest fel voi avea tendința de a trăi o viață mai mult fascinantă decât groaznică!

FOLOSIREA IMAGISTICII PENTRU CONTROLUL ANXIETĂȚII

1. Pot folosi imagistica sau vizualizarea pozitivă pentru a vedea că pot realiza lucrurile dificile pe care mi-ar plăcea să le fac și pentru a recapitula mental punerea lor în practică. Acest tip de recapitulare comportamentală îmi poate amplifica șansele de realizare.

2. Imagistica pozitivă îmi va conferi adesea sensul eficienței personale sau al încrederii potrivit căreia pot realiza lucruri dificile și le pot face bine.

3. Pot folosi imagistica sau vizualizarea pozitivă pentru a mă percepe făcând față situațiilor dificile și pentru a le administra cu o doză minimă de anxietate.

4. Pot practica imagistica negativă, așa cum a arătat profesorul de psihiatrie Maxie Maultsby Jr., pentru a mă vedea dând greș la o serie de sarcini importante sau fiind foarte deprimat sau frustrat. Inițial, voi resimți o serie de emoții negative, precum anxietatea, depresia și furia. Ulterior, pot acționa pentru a transforma aceste sentimente nesănătoase în sentimente negative sănătoase, cum ar fi tristețea, regretul și frustrarea. Pot realiza asta în principal prin schimbarea CONVINGERILOR mele IRAȚIONALE în CONVINGERI preferențiale RAȚIONALE, antrenându-mă astfel pentru a nutri cu ușurință și rapiditate sentimente negative sănătoase atunci când lucrurile o iau razna în viața mea. Acest tip de imagistică se numește imagistică rațional-emotivă.

FOLOSIREA METODELOR DE DISTRAGERE PENTRU A PUNE CAPĂT ANXIETĂȚII

1. Deoarece mintea omenească întâmpină dificultăți în a se concentra asupra mai multor lucruri în același timp, există nenumărate modalități prin care mă pot distrage de la reflecțiile anxioase. Majoritatea acestora îmi furnizează doar distrageri temporare, astfel încât gândurile mele cauzatoare de neliniște – incluzând *trebuințele*, solicitările și celelalte CONVINGERI IRAȚIONALE – au tendința de a reveni rapid. Astfel, ar fi mai bine dacă aș descoperi aceste CONVINGERI IRAȚIONALE și dacă le-aș DISPUTA în mod viguros și activ și dacă mi-aș păstra CONVINGERILE RAȚIONALE despre ADVERSITĂȚILE propriu-zise sau potențiale din viața mea. Folosind însă distragerea adecvată, pot întrerupe CONVINGERILE IRAȚIONALE, mă pot relaxa un moment, pentru ca să susțin activarea forțelor de DISPUTARE activă. Atâta timp cât nu le folosesc

numai sau le folosesc pentru a evita DISPUTAREA, acestea pot fi foarte utile şi mă pot pregăti pentru DISPUTAREA eficientă.

2. Pot încerca să fac un experiment cu un număr de tehnici de distragere precum stoparea gândurilor, meditaţia, yoga, respiraţia, tehnicile de relaxare, lectura, divertismentul şi aşa mai departe. Pot încerca una sau mai multe dintre acestea, care îmi procură un sentiment de confort şi care îmi detaşează mintea de chestiunile ce mă neliniştesc.

3. Dacă mă concentrez asupra lucrurilor rele şi „îngrozitoare" care ar putea să mi se întâmple (mai ales asupra lui „Ce-ar fi dacă s-ar întâmpla lucrul acesta îngrozitor...!"), voi avea tendinţa de a-mi face griji în mod obsedant. Îmi pot spune mereu mie însumi: „Ce-ar fi dacă asta chiar s-ar întâmpla..." şi să-mi dovedesc că, în cel mai rău caz, ar fi extrem de dezagreabil, dar nu catastrofal: asta doar dacă nu îl consider eu însumi a fi catastrofal!

4. Pot folosi distragerile pozitive, lucruri asupra cărora îmi face plăcere să mă focalizez mental şi fizic, şi pot apela la acestea nu numai pentru a-mi potoli neliniştile, ci şi pentru a mă bucura de ele ca atare.

5. Mă pot distrage pe mine însumi ascultându-mi vocea lăuntrică dătătoare de nelinişte, considerând-o a fi ceva interesat mai degrabă decât s-o iau prea tare în serios. Prin această metodă extrem de raţională îmi dau seama că nu trebuie să-i îngădui gândirii să mă subjuge şi să preia controlul asupra mea.

6. Unul dintre cele mai bune tipuri de distragere pentru mine constă în a-mi manifesta interesul pentru o problemă dificilă şi arzătoare şi să perseverez în această direcţie până ce ajung să mă contopesc cu ea, să mă bucur de ea din plin şi să fiu atât de implicat în asta, încât să consider aproape imposibil faptul de a da curs neliniştilor curente. Preocuparea mea naturală – ca substitut al unei preocupări exagerate – cu privire la rezolvarea problemelor asupra cărora lucrez şi încercarea de a veni cu soluţii constructive mă vor absorbi

adesea atât de mult, încât în momentul actual nu sunt de fapt atât de predispus să mă îngrijorez la modul catastrofal. În orice caz, dacă insist că *trebuie* să rezolv problema sau proiectul la care lucrez şi mai ales că trebuie să fac asta în mod strălucit, voi deveni anxios şi voi perturba fluxul constructiv de experienţă existenţială.

7. Consacrându-mă unui interes pe termen lung, vital, arzător – cum ar fi devotamentul dedicat constituirii unei familii, afaceri sau cariere – voi fi distras de la a-mi face griji copleşitoare, voi rămâne concentrat asupra acestuia şi-mi voi urmări interesul timp de multe luni sau de mulţi ani de acum încolo. Îngrijorările mele obişnuite vor părea oarecum nesemnficative şi voi beneficia mereu de puţin timp pentru a mă consacra lor. În orice caz, dacă insist că *trebuie neapărat* să am succes în ceea ce priveşte interesele sau proiectele mele pe termen lung, că ceilalţi oameni trebuie să mă privilegieze şi să mă susţină în acest sens şi că *trebuie* stabilite o serie de condiţii care să-i asigure realizarea satisfăcătoare, atunci voi deveni anxios, iar anxietatea poate interfera cu împlinirea acestor deziderate.

8. A-mi conferi sarcini specifice, structurate de realizat şi a le pune apoi concret în practică, fără a pretinde de la mine însumi perfecţiunea, mă va distrage de la anxietăţile mele şi poate fi astfel destul de productiv şi de plăcut.

9. Pot utiliza gânduri, fantezii, reverii, planuri de viitor şi alte idei şi imagini plăcute pentru a mă distrage de la neliniştile mele atâta timp cât nu insist că acestea nu trebuie să conducă înspre realizări nemaipomenite.

10. A depune eforturi, fără meditaţie sau acţiune, pentru a dobândi o anumită abilitate, a face un sport, o activitate, un joc, o înfăptuire artistică sau un proiect mă va distrage de la neliniştile mele atâta timp cât nu insist că trebuie să izbutesc la perfecţiune şi atâta timp cât nu-mi pun la bătaie valoarea mea personală în încercarea de a realiza acest lucru.

CÂTEVA CONVINGERI RAȚIONALE ALTERNATIVE PE CARE LE POT FOLOSI

1. Pot concepe şi utiliza afirmații de sine de confruntare pentru a-mi uşura anxietatea, atâta timp cât acestea sunt realiste, logice şi practice şi atâta vreme cât nu includ cerințe sau solicitări rigide. Astfel, îmi pot spune: „Sper din toată inima că oamenii mă vor trata în mod corespunzător şi că situațiile se vor dovedi a lua turnura pe care mi-o doresc, dar nu este obligatoriu ca acestea să urmeze chiar acest curs. Este destul de neplăcut, dar nicidecum nu e sfârşitul lumii dacă nu mi se împlinesc visurile." „*Prefer din toată inima* să mă descurc bine şi să fiu apreciat semnificativ de ceilalți, dar dacă nu se întâmplă asta, nu se întâmplă şi gata. Dur, dar nicidecum groaznic." Mai bine aş crede pe deplin în aceste afirmații de sine de confruntare, nu numai să le disimulez şi să mă gândesc că eu cred în acestea cu adevărat. Este mai indicat să mă conving pe mine însumi de asta în mod viguros şi puternic, mai ales atunci când constat că am alunecat din nou către starea în care devin anxios.

2. Îmi pot DISPUTA în mod realist CONVINGERILE IRAȚIONALE, mai ales trebuințele, arătându-mi mie însumi că acestea nu există în realitatea socială ca atare. Dacă *trebuie* să fac ceva bine, nu este posibil să dau greş în această privință. Dacă *trebuie* ca tu să te porți frumos cu mine, vei proceda mereu în felul acesta. Dacă împrejurările *trebuie* să fie mereu optime, aşa vor fi. În mod evident, aceste trebuințe nu există în realitate!

3. Îmi pot DISPUTA *trebuințele* ilogice arătând că nu trebuie neapărat să am succes doar pentru că eu insist să am succes. Nu e obligatoriu ca, dacă tu spui că trebuie să te porți cu mine în mod adecvat, să fii obligat să procedezi astfel. Nu este obligatoriu ca, dacă eu pretind ca circumstanțele să urmeze un curs de excepție, acestea chiar trebuie să ia direcția respectivă.

4. Îmi pot DISPUTA la modul pragmatic CONVINGERILE IRAȚIONALE arătându-mi mie însumi că, dacă apreciez puternic că trebuie să mă descurc, că este *îngrozitor* ori de câte ori oamenii mă tratează în mod necorespunzător şi că *nu pot suferi* situațiile neplăcute, atunci voi fi şi voi rămâne aproape instantaneu anxios, furios şi deprimat.

5. Îmi dau seama că anxietatea şi celelalte sentimente perturbate ale mele sunt de regulă intens corelate cu ADVERSITĂȚILE care survin în viața mea. Astfel, nu resimt anxietatea când am succes sau sunt iubit de oameni importanți din viața mea şi mă simt adesea anxios atunci când înregistrez un eşec sau nu sunt iubit. Dar corelația nu pune pe acelaşi nivel cauza şi efectul. ADVERSITĂȚILE mă ajută să mă simt anxios, dar tot trebuie să-mi formulez nişte CONVINGERI IRAȚIONALE pentru a-mi genera anxietatea. Aceasta poate fi „cauzată" de mulți factori, dar CONVINGERILE IRAȚIONALE reprezintă o parte dintre factorii principali şi, din fericire, unii pe care îi pot schimba.

6. Este indicat să nu confund trebuințele condiționale cu trebuințele absolute. Dacă vreau să mănânc, trebuie să-mi procur ceva de mâncare. Dacă vreau să-mi diminuez nivelul de anxietate, trebuie să recunosc că sufăr de aşa ceva, să încerc să-i detectez principalele cauze (cum ar fi CONVINGERILE mele IRAȚIONALE) şi să fac ceva pentru a le transforma sau înlătura. Dacă îmi doresc ceva, rareori voi obține lucrul cu pricina nefăcând nimic sau aşteptând o minune care să mi-l procure. Trebuințele condiționale sunt aşadar utile – şi de multe ori necesare. Trebuințele necondiționate şi absolute sunt diferite. Este indicat să nu solicit că *trebuie neapărat* să mă descurc bine în orice moment. Şi nici dacă eu vreau ca tu să te porți frumos cu mine nu înseamnă că *tu chiar eşti obligat tot timpul* să faci asta. Aşadar, pot păstra multe trebuințe condiționale şi pot renunța la multe comenzi absolute necondiționale.

7. Dacă încerc să păstrez o imagine idealizată de sine, așa cum a arătat psihologul Karen Horney, și trebuie să fiu impozant și fără greșeală pentru a o întreține, voi sfârși aproape negreșit prin a nutri o imagine negativă de sine și mă voi considera a fi lipsit de valoare.

8. Pentru a mă convinge că propile CONVINGERILE RAȚIONALE sunt adecvate și eficiente și că sunt cu adevărat (adică la modul emoțional) încredințat în ceea ce le privește, le pot contracara verbal și îmi pot impune apoi argumentele. Sau îi pot îngădui altei persoane care mă cunoaște să îmi DISPUTE CONVINGERILE IRAȚIONALE în timp ce i le prezint, pentru a vedea dacă le pot susține cu adevărat.

9. Îmi voi DISPUTA cu putere scopurile și convingerile perfecționiste, îmi voi acorda permisiunea și îmi voi asuma curajul de a fi imperfect – un îndemn memorabil elaborat de psihologul Sophia Lazasfeld. S-ar putea să manifest preferința puternică de a mă descurca deosebit de bine, mai ales în anumite domenii de activitate, dar voi opune rezistență tentației de a face din asta un imperativ.

10. Pot face față aproape întotdeauna lucrurilor care nu-mi plac deoarece: (a) nu voi muri din cauza lor; (b) pot fi fericit, deși nu la modul superlativ, în ciuda lor; (c) pot beneficia de pe urma confruntării cu ele; (d) pot învăța din experiența aceasta; (e) îmi pot amplifica toleranța la frustrare confruntându-mă cu aceasta; și (f) voi fi extrem de nefericit și nu-mi voi găsi *deloc* liniștea dacă insist cu putere și în mod perseverent că nu pot face față situației!

11. Dacă îmi spun că *nu-mi pot suporta* anxietatea, voi fi de două ori nefericit: mai întâi din cauza faptului că nu obțin ceea ce cred că *trebuie* neapărat să obțin și apoi din cauza nefericirii mele ca atare. Anxietatea este doar foarte inconfortabilă, nicidecum un coșmar, în afară de cazul în care nu *cred* despre ea că este astfel.

12. Îmi pot da seama că, fiind date aceleași eșecuri nefericite, tratament nedrept din partea celorlalți și împrejurări

dificile de viață, mulți alți oameni nu vor reacționa exagerat așa cum fac eu și nu vor suferi de anxietate și depresie. Astfel, unii dintre prietenii mei nu se vor condamna pe ei înșiși pentru eșec, nu se vor supăra din cauza tratamentului inadecvat pe care li-l aplică alții, le va părea rău și vor fi dezamăgiți, dar nu îngroziți de situațiile nefericite. Și eu, asemenea altora, am opțiunea de a manifesta anumite sentimente și reacții în fața ADVERSITĂȚILOR – dacă mă gândesc la acestea în mod rațional.

13. Dacă am înregistrat eșecuri pentru care mă blamez pe mine însumi ca persoană, îmi dau seama că sunt un om supus în mod indubitabil greșelii, că și alți oameni sunt la fel de failibili și că nu trebuie neapărat blamați pentru greșelile lor. Care dintre noi nu greșește sau nu păcătuiește niciodată?

14. Gândirea pozitivă este de obicei mult mai bună decât cea negativă, atât timp cât îi lipsește caracterul nerealist și optimist. Dar gândirea negativă realistă – cum ar fi cea cuprinsă în îndemnurile „Fii precaut și vigilent!" sau „Reconsideră recompensele imediate care pot fi dăunătoare pe termen lung!" – poate fi destul de folositoare. Un echilibru stabilit între gândirea pozitivă și cea negativă sau între cea realistă și cea sceptică are tendința de a-mi garanta doza optimă de fericire.

28

62 de maxime raţionale pentru a vă controla sentimentele anxioase şi reacţiile fizice la anxietate

Pot lucra asupra sentimentelor anxioase şi asupra reacţiilor fizice la anxietate în mai multe moduri, printre care:

A ACŢIONA PENTRU A OBŢINE ACCEPTAREA DE SINE NECONDIŢIONATĂ (A.S.N.)

1. Sunt o persoană cu un statut bine definit şi am dorinţe şi antipatii individuale şi personale. Am tot dreptul să lupt pentru ceea ce-mi doresc şi să evit ceea ce nu-mi place atâta timp cât nu periclitez în mod inutil drepturile individuale şi sociale ale altora. Subscriu în mod justificat la ACCEPTAREA NECONDIŢIONATĂ A CELORLALŢI (A.N.C.) deoarece aleg să trăiesc într-o comunitate socială şi să mă bucur de beneficiile existenţei sociale. Pentru a obţine mai mult din ceea ce vreau şi mai puţin din ceea ce nu vreau, îmi voi stabili scopuri şi obiective în conformitate cu dorinţele mele. Îmi voi evalua gândurile, sentimentele şi acţiunile ca fiind „bune" sau „valoroase" atunci când corespund acestor scopuri şi obiective, ori ca fiind „rele" şi „mai puţin valoroase" atunci când îmi aduc ceea ce nu-mi doresc sau nu-mi aduc ceea ce-mi doresc.

2. Mă voi abţine din răsputeri de la a mă evalua global – adică de la a-mi atribui o evaluare sau o estimare generală.

Fac lucruri „bune" şi lucruri „rele", dar refuz să mă văd pe mine însumi ca fiind o persoană „bună" sau „rea". Eu *nu sunt* ceea ce *fac*. Sunt *o persoană care* acţionează „bine" sau „rău".

3. Manifest tendinţa atât înnăscută, cât şi însuşită de a îmi atribui în mod inadecvat estimări şi evaluări de ansamblu şi îmi este destul de greu să mă abţin de la a proceda astfel. Când devin victima autoevaluărilor, voi încerca să mă etichetez pe mine însumi în mod arbitrar ca fiind „bun" doar pentru simplul motiv că trăiesc, că sunt om şi că am propria individualitate, *nicidecum* pentru oricare alte motive. Este util să procedez astfel deoarece a gândi despre mine ca fiind „bun" mă va ajuta să-mi ating scopurile şi obiectivele, pe când a mă considera o persoană „rea" sau „fără valoare" va avea tendinţa de a-mi sabota obiectivele pe care le urmăresc. Aşa se face că mă voi accepta pe mine însumi în mod necondiţionat ca fiind mai degrabă „bun" decât să mă evaluez în mod condiţionat ca fiind „de valoare", asta numai pentru că gândurile, sentimentele şi acţiunile mele sunt – doar temporar – în consonanţă cu anumite standarde. A obţine ACCEPTAREA DE SINE NECONDIŢIONATĂ (A.S.N.) conectând-o cu fapul de a fi viu şi cu calitatea mea de persoană unică prezintă siguranţă, deoarece toate aceste trăsături nu se vor schimba pe parcursul vieţii mele. Pot aşadar, fără îndoială să mă etichetez pe mine însumi ca fiind „bun" chiar dacă nu pot confirma această definiţie la modul empiric. Acest lucru va da rezultate! Mă va ajuta să-mi ating scopurile şi obiectivele propuse. Dar asta este „adevărat" doar la modul pragmatic, nu la cel absolut.

4. În loc să afirm ceva de genul: „Nu mă plac pe mine însumi din cauza acestui comportament sau a acestei trăsături", voi spune: „Nu-mi plac la mine acest comportament sau trăsătura asta anume. Ce pot face ca să îmbunătăţesc starea de lucruri actuală?"

5. Voi compara trăsăturile mele din prezent cu cele din trecut sau cu ale altor persoane pentru a acţiona în sensul

perfecţionării lor. Dar nu mă voi compara, în forul meu interior, cu sinele propriu din trecut sau cu sinele altor oameni.

6. Sunt o persoană *unică*, dar nu una *specială*, în sensul că sunt mai bun decât *alţii*. Unele dintre caracteristicile mele sunt mai bune decât ale altora, iar altele mai rele. Încă o dată o spun însă, eu *nu sunt* ceea ce gândesc, simt sau fac. Nici alţi oameni nu sunt identici cu comportamentul pe care îl adoptă.

7. Aleg să mă accept pe mine însumi *cu* toate manifestările mele de comportament „inadecvate". *Aleg* să-i accept pe ceilalţi ca oameni, dar pot să încerc să-i ajut (la modul benevol şi relaxat) să-şi schimbe câteva dintre trăsăturile lor de caracter.

A ACŢIONA PENTRU A-I ACCEPTA NECONDIŢIONAT PE CEILALŢI (A.N.C.)

1. La fel cum îmi evaluez gândurile, sentimentele şi comportamentul, dar mă abţin să mă etichetez ca persoană în ansamblu, la fel voi încerca să procedez şi în ceea ce-i priveşte pe ceilalţi. Nu-i voi sanctifica sau blama ca persoane, ci voi aprecia ca fiind „bun" sau „rău" ceea ce fac ei în relaţie cu propriile mele scopuri şi obiective şi cu standardele sociale curente.

2. Dacă evaluez oamenii – ceea ce mă simt cu adevărat înclinat să fac – voi manifesta ACCEPTARE NECONDIŢIONATĂ FAŢĂ DE CEILALŢI (A.N.C.) şi îi voi considera persoane „bune" deoarece sunt oameni, trăiesc şi reprezintă indivizi unici şi nu din cauză că gândurile, sentimentele şi acţiunile lor i-ar face „buni". Mai mult, voi evalua mai degrabă ceea ce fac, nu ceea ce sunt în ansamblu.

3. Când mă bucur de succes în încercarea de a-i accepta pe ceilalţi necondiţionat, îmi va displăcea sau voi urî adesea ceea ce fac ei, dar mă voi strădui din răsputeri să nu-i urăsc

pe ei, ca autori ai faptelor, şi să nu mă supăr pe ei ca persoane. Voi încerca să-i corectez, nicidecum să-i condamn sau să-i pedepsesc – altfel spus, să-l accept pe păcătos, dar nu şi ceea ce consider a fi un păcat.

A-MI ASUMA RESPONSABILITATEA CA MEMBRU AL GRUPULUI CĂRUIA ÎI APARŢIN

1. Nu sunt responsabil pentru faptul de a mă fi născut – şi de a mă fi născut cu limite şi predispus greşelii. Sunt responsabil pentru faptul de a îmbunătăţi neajunsurile şi înzestrările care mă caracterizează din naştere. Deşi sunt responsabil pentru multe dintre gândurile, sentimentele şi acţiunile mele, nu există niciun imperativ ca eu să mă comport responsabil, ci doar o mare doză de dezirabilitate. Nu sunt un om josnic sau un neisprăvit dacă aleg să mă comport iresponsabil, chiar dacă sunt responsabil pentru lipsa mea de responsabilitate şi acţionez aşadar în mod necorespunzător.

2. Sunt un animal social, cu multe legături stabilite în relaţie cu familia, grupul şi comunitatea. Dacă vreau să mă bucur de compania şi susţinerea celorlalţi, este indicat, în virtutea unui simţ înalt al corectitudinii, să nu le fac rău şi să acţionez cinstit şi responsabil faţă de ei. Şi eu, şi ei vom trăi mai bine dacă suntem reciproc responsabili unii faţă de ceilalţi. În unele privinţe, pot opta să mă favorizez pe mine în faţa celorlalţi dar, dacă mă iau în calcul numai pe mine şi dacă le fac rău celorlalţi în mod inutil, mă comport imoral şi iresponsabil, acţionând cu răutate la nivel individual şi colectiv, îmi produc astfel rău şi mie însumi. *Nu trebuie* să fiu de o moralitate absolută, dar voi avea tendinţa de a mă simţi mult mai bine dacă se întâmplă asta. Dacă vreau rezultate sociale pozitive, trebuie aşadar să mă comport moral şi responsabil faţă de ceilalţi. Voi alege asta ca pe un imperativ condiţionat, mai degrabă decât absolut.

3. Deşi ceilalţi îmi pot face rău şi mă pot afecta în mod inutil, continui să fiu responsabil în mare parte pentru propriile mele sentimente. Dacă şi atunci când ei acţionează incorect, pot alege între a-mi părea rău de asta sau a mă simţi frustrat la modul sănătos ori pot opta să mă simt anxios, deprimat şi supărat. Sentimentele mele depind doar parţial de modul în care mă tratează ei, dar la fel de mult depind de atitudinea mea vizavi de tratamentul pe care mi-l aplică ei. Aşadar, sunt responsabil în mare parte pentru emoţiile mele – şi le pot controla. Chiar când sunt determinat în mod biologic să reacţionez faţă de oameni şi lucruri într-o manieră emoţională nesănătoasă, manifest abilitatea considerabilă, însoţită de raţionament, muncă susţinută şi practică, de a mă educa pentru a reacţiona într-o manieră mai sănătoasă.

4. Chiar atunci când manifest tendinţe condiţionate biologic şi social de a reacţiona exagerat într-o manieră emoţională sau comportamentală distructivă, continui să fiu responsabil pentru faptul de a nu încerca să le corectez mental şi medical. Dacă am o afecţiune fizică, precum diabet sau o problemă cardiacă, pot primi un tratament adecvat în acest sens, pot face faţă bolii şi-mi pot ameliora starea de sănătate şi să mă manifest iresponsabil faţă de mine şi faţă de alţii atunci când nu mă raportez la asta în mod adecvat. Similar, responsabil sau iresponsabil, pot să mă raportez la problemele mele emoţionale chiar şi atunci când contribuţia mea la declanşarea lor a fost una minimală. Dar dacă mă raportez la acestea în mod iresponsabil, sunt mai degrabă *o persoană care* acţionează rău, nu *o persoană rea* în sine.

5. Pot declanşa sau supradimensiona în mod iresponsabil afecţiunile fizice şi emoţionale – prin consumul de alcool, droguri, tutun sau printr-o consumaţie alimentară disproporţionată. Dacă aşa stau lucrurile, ajutaţi-mă să-mi conştientizez iresponsabilitatea, dar nu mă disprețuiţi pentru ea. Abia în acest caz sunt mai predispus s-o corectez.

6. Atunci când tulburările mele emoţionale sunt copleşitoare şi mai ales atunci când par să implice o latură biochimică sau fizică, pot încerca să le ameliorez printr-o medicaţie adecvată, prin dietă, metode fizice şi uneori prin spitalizare, fără a mă considera un nevolnic fiindcă fac asta. Dar nu mă voi baza în mod exclusiv sau obsesiv pe tratamentul fizic, ci voi lucra şi asupra metodelor psihologice de gândire, simţire şi acţiune într-o manieră diferită şi mai eficientă. Poate că atunci voi fi capabil să fac faţă în mod constant şi susţinut tulburărilor mele emoţionale.

7. Deoarece mintea şi corpul meu interacţionează şi se influenţează reciproc în mod semnificativ, îmi voi supraveghea cu responsabilate starea de sănătate fizică, dieta, obiceiurile de somn, posibilul abuz de anumite substanţe, accentul stresant pus asupra înfăţişării fizice şi celelalte aspecte de igienă, pentru a vedea că trupul meu neabuzat este mai puţin înclinat să contribuie la tulburarea mentală decât dacă dau greş în a-i acorda respectul cuvenit şi în a-l păstra într-o formă fizică optimă. Sănătatea emoţională implică, de asemenea, responsabilitatea faţă de planul fizic.

8. Continui să fiu responsabil faţă de obiceiurile mele disfuncţionale chiar şi atunci când devin anxios. Astfel, pot spune că anxietatea mea este atât de mare, că mă determină să mă apuc de fumat sau de băut. Deşi aceasta poate lua proporţii considerabile şi poate fi foarte *inconfortabilă*, continui să-mi spun mie însumi ceva de genul: „Este atât de inconfortabilă, că *nu pot s-o suport*. Aşadar, simt nevoia să fumez sau să beau." Este deci foarte posibil ca faptul de a nu-mi suporta anxietatea „să mă facă" să fumez sau să beau.

9. Responsabilităţile mele sociale includ responsabilitatea de a mă face să mă bucur şi de a-mi actualiza relaţiile cu alte grupuri sau cu ceilalţi indivizi. Prin naştere şi potrivit condiţionării sociale, „propria" mea personalitate rezultă din predispoziţiile mele biologice şi din educaţia şi contactele

sociale. Sunt născut și crescut cu capacități semnificative de a relaționa, iubi, de a fi în legătură cu ceilalți și de a fi implicat emoțional și satisfăcător în relații individuale și de grup. Interesele mele vitale dominante se pot referi la idei și proiecte, dar acestea pot viza și relații profunde sau cauze sociale. Pot avea satisfacții particulare și intense iubindu-i și protejându-i pe oamenii și grupurile pe care le consider a fi speciale.

POTENȚAREA ABILITĂȚILOR ȘI A SATISFACȚIILOR MELE SOCIALE

1. Nu trebuie să fiu sociabil, să-mi pese de alții și să-i ajut, dar a proceda astfel îmi poate procura multă plăcere și îmi poate amplifica și bucuria de a trăi, și interesele. A mă înțelege bine cu ceilalți mă va ajuta de asemenea să preîntâmpin câteva dintre ADVERSITĂȚILE în privința cărora pot deveni foarte repede anxios.

2. Am o capacitate redusă de a-i schimba pe ceilalți în profunzime, dar dispun de abilitatea autentică, dacă o folosesc, de a-i accepta pe oameni așa cum sunt, de a-i iubi și de a mă bucura de ei în ciuda a ceea ce consider a fi greșelile lor caracteristice.

3. A depinde de mine însumi și *a nu avea nevoie* de ceilalți ca să mă ajute să-mi „dovedesc" valoarea prin aceea că le place de mine mă vor ajuta să fiu mult mai puțin anxios, deoarece dependența notorie constituie una dintre sursele principale ale anxietății, dat fiind că nu am nicio garanție că ceilalți mă vor susține și-mi vor alimenta dependența. A nu le fi necesar celorlalți mă eliberează de tendința de a vedea lucrurile așa cum le văd ceilalți, de a le lua în considerare scopurile și valorile și de a-i iubi mai mult. Și asta din cauză că nu mai sunt hiperpreocupat dacă le pasă sau nu de mine, de mine și iar de mine. Lipsa unui imperativ mă face să

rezonez mai bine la sociabilitate. Pot iubi oamenii pentru ei înșiși, nu neapărat pentru că au o părere bună despre mine.

4. Dacă gândesc în termenii raportului câștig/câștig în loc de a gândi să câștig surclasându-i pe ceilalți, nu *trebuie* neapărat să câștig. Mă pot bucura de victoria celorlalți în loc să mă simt îngrozit în mod invidios că ei sunt „mai buni" decât mine. Nu mă aflu într-o competiție acerbă cu ei. Dacă pierd cu adevărat, n-o să iau asta prea în serios.

5. Dacă transform autosuficiența într-un imperativ absolut, devin cu adevărat *dependent* de modul în care pot realiza complet și perfect acest lucru.

6. A-i sanctifica pe ceilalți înseamnă să vin în întâmpinarea nevoilor lor și să renunț la mine însumi. A mă sanctifica pe mine însumi înseamnă să mă transform într-o persoană incapabilă să-i aprecieze pe ceilalți și să relaționeze cu ei. Fiecare dintre alternative mă va face să fiu anxios. Asta din cauză că atât eu, cât și ceilalți ducem o existență terestră, inconsecventă.

7. A-i iubi și a-i ajuta pe oameni nu mă va transforma într-o persoană bună, dar constituie unul dintre lucrurile cele mai plăcute pe care le pot face. Asta mă va distrage de la a fi hiperpreocupat de mine însumi, ca și cum aș fi centrul universului.

8. A mă iubi pe mine însumi și pe ceilalți nu reprezintă neapărat obiective conflictuale, dar asta poate adăuga o doză vitală dublă de interes și satisfacție în ceea ce privește existența mea.

9. Dacă încerc să văd lucrurile din perspectiva celorlalți oameni, în lumina scopurilor și valorilor lor, nu mă voi supăra atât de mult din cauza felului în care se comportă. Îi voi înțelege mai bine și mă voi bucura mai mult de ei.

10. Voi compara întotdeauna propriile mele valori și trăsături cu cele ale altor oameni pentru a învăța cum să acționez mai bine, dacă pot. Dar nu-mi voi compara propriul *sine* cu *sinele* lor în vederea unor evaluări globale.

Adesea, ei vor prezenta valori şi caracteristici mai bune – şi mai rele – pe care eu nu le manifest.

11. Voi căuta să-i înţeleg pe ceilalţi – sporindu-mi astfel şansele de a fi eu însumi înţeles de ei.

FOLOSIREA SUSŢINERII ŞI A ASIGURĂRILOR VENITE DIN PARTEA CELORLALŢI

1. Într-o anumită măsură, mă pot baza pe ceilalţi oameni – cum ar fi rudele şi prietenii – pentru a mă susţine şi a mă ajuta să fac faţă unora dintre problemele mele şi pot accepta cu uşurinţă ajutorul şi asigurările venite din partea lor pentru a beneficia la maxim de ele. Acest lucru ar putea contribui la diminuarea anxietăţii mele.

2. Dacă îi tratez pe ceilalţi într-o manieră prietenoasă şi plină de susţinere, voi putea obţine probabil mai mult sprijin din partea lor atunci când mă confrunt cu o serie de dificultăţi.

3. Acceptarea ajutorului celorlalţi nu face din mine un nevolnic şi nici nu înseamnă că nu pot să-mi port şi singur de grijă.

4. Este greşit să mă bazez prea mult pe ceilalţi şi prea puţin pe mine însumi. Asta vine împotriva celor mai bune interese ale mele şi aş face mai bine să mă bazez mai mult pe mine însumi.

5. Poate că există o PUTERE SUPERIOARĂ căreia îi pot cere ajutorul atunci când am probleme grave dar, pentru rezultate mai bune, cel mai bine este să mă bazez pe mine însumi.

6. A refuza ajutorul celor care sunt dispuşi să mi-l acorde, doar pentru a dovedi ce demn şi autosuficient sunt eu, poate duce la instalarea narcisismului şi a simţului grandorii.

7. A beneficia de puţin sprijin şi de asigurarea că familia, prietenii şi ceilalţi mă vor ajuta atunci când sunt anxios îmi va reduce adesea anxietatea şi panica. Dar, dat fiind că

un asemenea suport şi o astfel de asigurare s-ar putea să nu existe sau să nu fie consecvente, aş face mai bine să nu mă bazez pe niciuna dintre ele în totalitate. Ar fi mai bine să-mi consolidez încrederea în sine şi ajutorul pe care mi-l pot oferi şi singur.

8. Dacă eu consider că trebuie neapărat să obţin sprijin şi asigurare din partea celorlalţi, iar acestea nu sunt disponibile, voi avea tendinţa de a deveni anxios sau panicat. Prin urmare, ar fi mai bine să prefer – fără să am însă nevoie de asta – o asemenea susţinere atunci când mă confrunt cu o serie de dificultăţi.

9. Pot aranja să obţin sprijinul şi asigurarea venind din partea unor persoane sau grupuri cultivându-mi prietenii şi rudele şi oferindu-le susţinere. Pot găsi sprijin şi în terapie, în grupurile de terapie, de autoajutor şi de susţinere, formate din oameni care au aceleaşi probleme ca şi mine.

10. Nu trebuie să accept sfaturile, susţinerea sau asigurările care mi se oferă, dar le pot da ascultare, le pot lua în considerare şi pot extrage din ele ceea ce consider că mă ajută pe mine în mod deosebit.

11. Cea mai bună formă de asigurare pe care mi-o pot oferi mie însumi este că, oricât de rea ar fi întorsătura pe care o iau lucrurile şi oricât de nedrept aş fi tratat de ceilalţi, viaţa mea nu este deloc îngrozitoare. Pot face faţă acestor aspecte şi mă pot încă bucura de viaţă; pot accepta toate acestea şi pot acţiona pentru ca situaţia să devină mai bună decât este în prezent.

CONCENTRAREA ASUPRA PLĂCERILOR ŞI ASPECTELOR POZITIVE ALE VIEŢII

1. Da, am căderi, limite şi frustrări şi uneori acestea sunt mai mult decât pot duce. Dar haideţi să luăm partea pozitivă a vieţii mele – plăcerile, succesele, prietenii, talentele,

interesele mele. Cu siguranță, viața îmi este marcată și de unele aspecte nefericite. Dar cu ce mă ajută faptul de a mă concentra în mod excesiv asupra lor? Nu mă ajută decât ca să-mi fac griji inutile!

2. Lumea aceasta, Dumnezeu știe, poate fi un loc foarte dificil. Dar cum rămâne cu minunile artei, muzicii, literaturii, științelor, sportului, faunei, resurselor naturale, ale descoperirilor științifice și medicale? Dacă trebuie să mă concentrez asupra aspectelor negative, cum le pot schimba și îmbunătăți? Ce-ar fi dacă m-aș concentra mai degrabă asupra laturilor pozitive ale vieții?

3. Desigur, pot face predicții întunecate despre viitor și mă pot răzvrăti împotriva prezentului pe care nu-l pot controla. Dar ce-ar fi să-mi imaginez lucrurile bune care se pot întâmpla și pe care le pot face să se întâmple? Cum pot acționa în această privință?

4. Lucrurile rele există, deși eu îmi doresc contrariul. Dar a-mi da toată silința să le îmbunătățesc, pentru mine însumi și pentru ceilalți, poate fi atât constructiv, cât și plăcut, atât timp cât gândesc creativ în privința lor și acționez în sensul reconstruirii acelei mici părți a lumii care intră în stăpânirea mea.

A ACȚIONA PENTRU A CREA EMOȚII SĂNĂTOASE

1. Dacă îmi place sau îmi displace cu putere un anumit lucru, este important să țin minte că nu eu pun în mișcare universul. Mai bine nu-mi transform plăcerile sau neplăcerile puternice în solicitări. Dacă fac asta, este foarte posibil să mă simt cel mai adesea inconfortabil.

2. Pot manifesta sentimente puternice de plăcere sau neplăcere dar, dacă le transform în preferințe mai degrabă decât în imperative, îmi va părea rău și voi fi dezamăgit într-o manieră sănătoasă atunci când nu se realizează în loc

să devin nesănătos de anxios, deprimat sau supărat. Așadar, pot alege să manifest sentimente puternic sănătoase în locul celor nesănătoase dacă adopt un mod de gândire rațional și dacă nu solicit că *trebuie în mod absolut* să obțin chiar ceea ce-mi doresc.

3. Pot nutri în mod legitim tot felul de dorințe, chiar dacă altora li se par a fi dăunătoare și prostești, atât timp cât conștientizez consecințele posibil dăunătoare ale îndeplinirii lor și sunt dispus să le accept. Aș face mai bine să adopt un comportament moral și să nu le fac rău celorlalți, dar pot alege să mă prejudiciez pe mine dacă ajung să conștientizez aspectele negative și dacă sunt gata să le accept. Dacă vreau să evit circumstanțele dăunătoare, îmi pot păstra plăcerile personale la stadiul unor preferințe, nu al unor imperative și pot să constat de obicei că dorințele mele nu *trebuie* să fie îndeplinite și că pot preîntâmpina manifestarea lor atunci când par a duce la rezultate negative.

4. Oamenii care acționează necorespunzător nu *mă pot face* să mă simt rău. Ei *contribuie* adesea în mod semnificativ la sentimentele mele deoarece, dacă le percep acțiunile ca fiind necorespunzătoare, nu-mi place de ei în mod normal și dezvolt așadar sentimente negative sănătoase de tristețe, regret și frustrare. Dar m-aș putea arăta indiferent față de oamenii care acționează necorespunzător și aș putea chiar să mă bucur în prezența lor. În ceea ce privește evenimentele absolut nefericite care se manifestă puternic împotriva intereselor mele, mă voi simți în mod normal frustrat și plin de regrete. Dar pot alege – sau nu – să mă simt și anxios, și deprimat cu privire la acestea. Așadar, mai bine aș înceta să spun: „El m-a supărat" sau „Asta m-a făcut să fiu anxios". Aș putea spune mai degrabă: „Eu aleg să fiu supărat pe ceea ce a făcut" sau „Eu aleg să fiu supărat în această privință". Ulterior, pot face alegeri mult mai sănătoase!

5. Dorințele mele moderate sau slabe ca intensitate mă vor pune rareori în dificultate, pentru că-mi dau seama cu

uşurinţă că nu trebuie să mi se îndeplinească neapărat. Dar adesea îmi transform unele dintre dorinţele mele puternice în solicitări şi trebuinţe, ceea ce mă determină ulterior să nutresc sentimente de nelinişte dacă respectivele dorinţe nu se îndeplinesc. Atenţie! Mai bine nu trec graniţa dintre a-mi dori ceva foarte puternic şi a avea absolută nevoie de lucrul în cauză!

FOLOSIREA SIMŢULUI UMORULUI

1. Este bine să iau în serios multe lucruri – cum ar fi relaţiile cu cei apropiaţi şi munca mea – dar nu *foarte* în serios. Mai bine încerc să mă binedispun uneori şi să mă raportez la lucruri cu simţul umorului.

2. Este cu adevărat amuzat să mă gândesc uneori că-i pot schimba pe ceilalţi, asupra cărora am prea puţin control, dar că nu mă pot schimba pe mine însumi, asupra căruia pot exercita mult mai mult control. Şi cred adesea că oamenii nu trebuie deloc să acţioneze în felul în care o fac întotdeauna. În orice caz, deoarece ei *ar putea* probabil acţiona diferit în mod evident, *ar trebui categoric* să procedeze astfel! Unde, dar unde îmi este simţul umorului?

3. Dacă îmi tot propun să-mi schimb modul de a fi şi totuşi n-o fac, de cele mai multe ori, de ce trebuie să insist astfel încât ceilalţi să se schimbe, doar pentru că şi ei îşi propun asta? De ce trebuie ca ei să ajungă să urască intenţia categorică de a se schimba atunci când eu însumi nu sunt consecvent faţă de propriile mele intenţii în mod frecvent?

4. „*Ar trebui* să mă schimb în bine!" înseamnă: (a) Ar fi absolut preferabil să fac asta; (b) *Trebuie* aşadar să mă schimb. Ideea nu-i aceeaşi! Al doilea punct de vedere are toate şansele să mă facă să devin anxios şi interferează cu primul. Şi, cu toate că pare stupid, cred că acesta chiar *mă ajută* să mă schimb!

CONŞTIENTIZAREA PREDISPOZIŢIILOR ŞI LIMITELOR MELE PSIHICE ŞI FIZICE

1. Exercit un oarecare control asupra reacţiilor mele fizice şi psihosomatice dacă sunt suficient de disciplinat în ceea ce priveşte regimul alimentar, exerciţiile fizice, somnul, consumul de alcool şi droguri şi celelalte obiceiuri proprii, dar sfera mea de control este totuşi limitată şi voi suferi adesea din cauza unor dureri şi restricţii. A naibii de neplăcut! Este preferabil să fiu disciplinat, dar şi să-mi accept, atât cât este posibil, celelalte limite incontrolabile.

2. Mă pot bucura mai mult de trupul meu dacă abuzez mai puţin de el. Pot fi destul de preocupat şi de vigilent în a-l proteja fără să fiu anxios şi panicat cu privire la posibilele boli, afecţiuni şi dizabilităţi fizice, pe care le pot controla prea puţin. Anxietatea şi formele severe de obsesie faţă de corpul meu vor avea tendinţa de a-l face mai puţin viguros şi funcţional.

3. Dezechilibrele mentale, emoţionale şi fizice sunt determinate adesea de factori biochimici şi genetici asupra cărora nu avem foarte mult control. Handicapurile mentale şi fizice sunt nefericite, dar nu dezgustătoare. Nici eu, nici ceilalţi nu trebuie să fim consideraţi a fi persoane slabe sau penibile pentru că suferim de asemenea handicapuri. În mod similar, nu este deloc un semn de slăbiciune sau de ruşine să-mi administrez o medicaţie corectă sau să urmez un program de recuperare pentru a încerca să-mi remediez handicapurile biochimice. Ajutorul venit din partea medicilor, psihiatrilor şi altor practicieni reputaţi poate fi oportun şi îl pot încerca cu încredere.

4. Sunt destul de predispus să mă bucur de consumul de alcool şi de unele stupefiante, precum marijuana, cocaina şi heroina. Acestea mă relaxează şi îmi dau stări euforice foarte plăcute, dar creează dependenţă şi mă pot afecta pe termen lung. Diferite medicamente au de asemenea efectul

de a-mi ușura durerea și de a mă face euforic, dar și acestea sunt potențial periculoase. Mai bine mă documentez mai mult în privința lor și le folosesc doar cu prescripția medicului, dovedind chiar multă atenție în acest sens. Plăcerile pe termen scurt ale unei asemenea întrebuințări nu merită dezavantajele și dizabilitățile provocate pe termen lung.

5. Tranchilizantele, antidepresivele și alte medicamente cu efect psihotrop pot fi destul de utile atunci când sunt administrate cu prescripție medicală – mai ales de către un psihiatru. Dar administrarea acestor substanțe pe cont propriu este periculoasă!

6. Unele stări fizice, precum nivelul scăzut al glicemiei și epuizarea, pot conduce către disfuncții temporare de ordin mental și fizic, așa că aș face mai bine să conștientizez predispoziția mea față de faptul de a le folosi.

7. Dacă am un trecut familial îndelungat în ceea ce privește afecțiunile mentale, mai bine aș conștientiza faptul că și eu pot manifesta asemenea predispoziții și aș face mai bine să depistez din timp semnalele de avertizare.

8. Corpul meu îmi poate influența de asemenea emoțiile, dar sentimentele mele puternice și persistente îmi pot afecta organismul, perturbându-mi chiar sistemul imunitar. Rațiunea sănătoasă include în mare parte sănătatea fizică și mentală, dar și sentimentele consistente, *sănătoase*, pozitive și negative.

29

65 de maxime raționale care mă ajută să acționez împotriva anxietății de disconfort și a temerilor mele irațională

Cea mai mare parte din anxietatea mea este concentrată asupra eului și este provocată de CONVINGERILE IRAȚIONALE că *trebuie neapărat* să realizez proiecte importante și că *trebuie* să fiu apreciat de ceilalți oameni, altfel sunt o persoană incompetentă și lipsită de valoare. Dar am și tendința de a manifesta anxietate de disconfort sau toleranță redusă la frustrare (T.R.F.), împreună cu CONVINGERILE IRAȚIONALE potrivit cărora dificultățile și necazurile sunt *îngrozitoare* și *cumplite, nu le pot suporta* și nu pot fi *deloc* fericit. Printre acestea se numără și senzația că sentimentele de anxietate sunt *teribile* și că nu pot face față disconfortului pe care mi-l induc.

Minimalizarea toleranței mele reduse la frustrare necesită de obicei întreprinderea unor acțiuni distincte și consecvente, dar și gânduri și sentimente anti-T.R.F. menite să contracareze evitările, compulsiunile, fobiile, tergiversările și celelalte comportamente disfuncționale care însoțesc anxietatea de disconfort. Vă propun în cele ce urmează câteva maxime raționale importante pe care le pot folosi pentru a gândi, simți și mai ales acționa împotriva toleranței mele reduse la frustrare.

CUM SE AJUNGE LA TOLERANȚA RIDICATĂ LA FRUSTRARE

1. Voi considera sau evalua lucrurile care mi se întâmplă mie și celorlalți ca fiind „bune" atunci când îmi împlinesc obiectivele și scopurile și când sunt acceptabile din punct de vedere social, și ca fiind „rele" atunci când sabotează obiectivele sau scopurile personale sau pe cele ale comunității. Nu le voi conferi evaluări absolute, rigide și fără rost, dar voi lua în considerare aspectele lor „bune" și pe cele „rele".

2. Voi considera unele condiții sau situații ca fiind „foarte rele" sau „excepțional de rele" atunci când este evident că obstrucționează starea mea de bine și pe a celorlalți, dar mă voi abține de la a le considera „îngrozitoare", „teribile" sau „cumplite". Asemenea termeni implică automat faptul că respectivele condiții sunt tot ceea ce poate fi mai rău – ceea ce nu se întâmplă practic niciodată. Ei presupun, de asemenea că lucrurile sunt *atât* de rele, încât *nu ar trebui* să existe *absolut deloc*.

3. Atunci când definesc niște condiții ca fiind „groaznice", ajung să fiu anxios sau panicat și interferez astfel cu posibilitatea de a le îmbunătăți. Mai degrabă stric decât repar.

4. Am de asemenea tendința de a spune: „*Nu pot suporta* condițiile foarte rele" sau „Nu le *pot face față*". Fals! *Pot* să le suport, atât timp cât trăiesc, iar acestea au prea puține șanse să mă ucidă. „Nu le pot suporta" presupune că nu pot fi fericit *deloc* atâta vreme cât ele există, ceea ce se întâmplă destul de rar, în afara cazului în care mă *gândesc* eu că se întâmplă. Atunci *nu-mi voi mai permite* deloc să fiu fericit!

5. Voi încerca în mod categoric să schimb lucrurile indezirabile din viața mea pe care în mod normal le pot schimba. Dar atunci când nu pot schimba oameni sau lucruri ori dacă este nevoie de eforturi și mai mult timp decât merită pentru a face asta, voi accepta ceea ce nu pot schimba. Nu mă voi plânge și nu voi bate câmpii spunând că nu trebuie absolut deloc să existe, ci, dimpotrivă, voi încerca

să profit la maxim, de vreme ce situația prezintă cu siguranță atât avantaje, cât și dezavantaje. Acceptând-o cel puțin, îmi pot îmbunătăți toleranța redusă la frustrare!

6. Pentru a mă confrunta cu sarcinile grele și cu fobiile, voi face tot ce pot pentru a mă bucura de provocarea de a accepta sarcini autoimpuse sau trasate de alții, care sunt dificile.

7. Voi căuta să descopăr amuzamentul și bucuria pe care le pot găsi atunci când mă confrunt cu lucruri dificile pe care este înțelept să le fac.

8. Da, viața este adesea nedreaptă. Așa că mai bine fac față spontan și cu energie nedreptăților și injustiției pe care oricum nu le pot schimba.

9. Evitarea sarcinilor dificile nu va face decât să le prelungească și să le amplifice. Evitarea creează și mai multă anxietate de disconfort și mă împiedică să depășesc ceva ce am experimentat deja.

10. Nu *trebuie* să schimb sau să controlez realitatea dură. A gândi că *trebuie* să fac acest lucru atunci când nu pot va spori adesea în mod considerabil toleranța mea redusă la frustrare.

UTILIZAREA SARCINILOR PENTRU ACASĂ

1. Recunosc că am creat foarte multe obiceiuri disfuncționale de gândire, simțire și acțiune, mai ales faptul de a fi și de a mă menține anxios în mod inutil, și că am muncit din greu și perseverent – chiar dacă uneori inconștient și automatizat – pentru a le păstra neschimbate. Deoarece este nevoie de multă muncă și practică pentru a le demonta și transforma, îmi voi face tema pentru acasă, preferabil zilnic, pentru ca schimbarea să fie posibilă. Grea sarcină! Dar îmi va fi și mai greu dacă nu acționez!

2. Nu este nevoie de profesor sau de supraveghetor pentru a-mi da o temă terapeutică și a o verifica. Mi-o voi trasa și mi-o voi controla *eu însumi*. Pentru binele *meu*.

3. Voi apela la mementouri – cum ar fi însemnările zilnice și bilețelele – pentru a continua să-mi fac tema și să o revizuiesc în mod constant. Îmi voi trasa un număr minim de sarcini zilnice sau săptămânale.

4. Le voi spune prietenilor și rudelor despre sarcinile mele pentru acasă și îi voi încuraja pe toți să continue să mă controleze.

5. Uneori voi colabora cu prietenii sau rudele pentru a realiza unele sarcini alături de mine, astfel încât ambele părți să aibă de câștigat din asta.

6. Dacă nu reușesc să-mi fac tema pentru acasă cu regularitate, îmi voi analiza CONVINGERILE IRAȚIONALE care mă împiedică să fac asta, mai ales: „*Trebuie* să fie ușor!", „Este *prea* greu de făcut!", „Nu *suport* să fac asta!".

7. Voi încheia un pact cu mine însumi pentru a-mi îndeplini sarcinile, voi pune pe hârtie îndatoriri precise și mă voi răsplăti doar atunci când le realizez sau mă voi penaliza atunci când nu mă achit de acestea.

8. Voi așterne în scris dezavantajele de a nu-mi face temele pentru acasă și avantajele de a le face și voi verifica zilnic sau în mod frecvent dacă m-am ținut sau nu de asta.

9. Voi face repetiții comportamentale în minte cu scopul de a mă pregăti să mă achit de sarcini. Sau voi juca un rol pe tema realizării lor cu un prieten sau cu o rudă.

10. Voi face o listă cu câteva dintre CONVINGERILE RAȚIONALE utile ale mele, cum ar fi maximele din acest capitol și din cele două capitole anterioare și le voi revizui în mod frecvent pentru a-mi aminti de ele. Acest gen de activitate va reprezenta o sarcină cognitivă pozitivă.

11. Voi eșua la unele proiecte în mod deliberat pentru a mă încuraja să le fac chiar și atunci când n-am chef și pentru a-mi demonstra că eșecul nu este groaznic, ci că poate constitui un proces valid de învățare.

12. Îmi voi planifica în mod deosebit sarcini de lucru care să mă expună riscului eșecului, respingerii și frustrării,

astfel încât să-mi pot demonstra mie însumi în practică faptul potrivit căruia CONVINGERILE mele IRAȚIONALE despre groaza de a nu obține ceea ce-mi doresc sunt exagerate și înțelese greșit.

13. Mă voi convinge pe mine însumi că, practic, toate „catastrofele" și „ororile" pe care le experimentez sau le-aș putea experimenta sunt doar extrem de *inconfortabile*. Punct.

FOLOSIREA EXPUNERII ȘI A DESENSIBILIZĂRII PE VIU

1. Pot evita să mă confrunt cu anxietățile mele și mă pot ține departe de oamenii sau lucrurile care îmi întrețin fobiile și, procedând astfel, îmi pot diminua starea tensionată. Temporar! Dar cu cât acționez mai mult în felul acesta, cu atât mai anxios voi fi în repetate rânduri. Temerile reale, precum frica de a cădea de pe o scară înaltă, sunt ușor de evitat. Dar anxietățile legate de siguranța unor locuri (precum lifturile) sau a unor oameni (precum prietenii) sporește atunci când refuz să mă implic în acțiuni care mi-ar demonstra că nu există niciun pericol real. Astfel, voi face tot ce-mi stă în putință pentru a mă expune adesea la interacțiunea cu oameni și lucruri de care îmi este frică în mod irațional și pentru a mă confrunta cu aceștia. Voi risca disconfortul din prezent pentru a scăpa de disconfortul pe termen lung, până voi ajunge să mă simt confortabil cu lucrurile care m-au panicat altădată – și chiar să mă bucur adesea de ele.

2. Mă pot expune în mod gradat la situații care provoacă anxietate și să mă simt confortabil în contextul lor. Sau îmi pot permite să mă las provocat de a mă expune la acestea rapid, dar constant, ceea ce duce adesea la rezultate mai bune și mai spectaculoase.

3. Cu cât mai mare este riscul pe care mi-l asum pentru a-mi combate anxietățile și fobiile iraționale, cu atât mă voi

simți mai bine. Eliberarea de „ororile" autoimpuse este una dintre cele mai bune forme de libertate de care pot avea parte. Iar pe termen lung, este și experiența cea mai puțin solicitantă!

4. Pot exersa desensibilizarea de sine imaginându-mi că mi se întâmplă lucruri înspăimântătoare și, folosind de asemenea, metodele de relaxare pentru a mă ajuta să pun capăt condiționării mele de situațiile înspăimântătoare și să mă confrunt cu acestea în realitate. În cele din urmă însă, va trebui să mușc momeala și să mă expun acestor situații pentru a-mi arăta mie însumi că desensibilizarea mea imaginară este cu adevărat eficientă. Desensibilizându-mă prin expunere directă, dacă mă pot constrânge să fac asta în ciuda disconfortului resimțit, funcționează adesea mai repede și mai bine.

5. Pot ierarhiza lucrurile de care mi-e frică irațional pentru a mă desensibiliza față de temerile mai mici inițial, și apoi și față de cele mai consistente. Dar pot proceda și la a risca o confruntare cu temerile mele cele mai mari – și o pot face într-un ritm mai degrabă alert decât gradat – pentru a le depăși astfel repede și integral.

6. Dați-mi voie să mă confrunt cu faptul că cele mai iraționale temeri ale mele sunt adesea frica resimțită vizavi de dezaprobarea celorlalți și de rușinea și jena trăite în public. Una dintre cele mai eficiente metode de a mă desensibiliza de aceste temeri o constituie exercițiile T.C.E.R. de contracarare a rușinii în cadrul cărora comit deliberat o acțiune stupidă, ridicolă sau niște acte „rușinoase" în public și risc să fiu arătat cu degetul de ceilalți. Dacă practic multe exerciții de atacare a rușinii în timp ce mă conving pe mine însumi că mi-ar plăcea să fiu aprobat de ceilalți, dar că nu am *nevoie* de aprobarea lor, voi acționa în mod sănătos asupra sentimentelor mele de rușine. Îmi va părea rău și voi fi dezamăgit că unii oameni îmi dezaprobă comportamentul „rușinos", dar nu-mi voi pune la îndoială propria valoare și nu mă voi denigra singur ca persoană.

A ACȚIONA PENTRU A MĂ EXPRIMA ȘI AFIRMA PE MINE ÎNSUMI

1. Voi încerca să fiu eu însumi și să fac ceea ce vreau să fac – și să-i las și pe ceilalți să facă și să fie ceea ce-și doresc să fie.

2. Voi încerca să mă exprim și să mă afirm pe mine însumi atunci când sunt în prezența altora – și să-i las și pe ceilalți să se exprime și să se afirme pe ei înșiși. Atunci când nu vreau să fac ceea ce vor alții să fac, voi refuza să acționez conformându-mă dorinței lor – și le voi acorda și lor permisiunea de a refuza să facă ceea ce nu vor să facă atunci când se află în prezența mea.

3. Când nu sunt de acord cu ceilalți, voi încerca să-mi exprim divergențele de opinie – dar nu voi face asta neapărat atunci când ei au putere ierarhică asupra mea sau când voi avea probleme dacă îmi susțin punctul de vedere.

4. Îmi voi expune opiniile mai ales atunci când consider că este vorba despre ceva important, dar nu trebuie să-i oblig pe ceilalți să fie de acord cu mine sau să facă neapărat ceea ce vreau eu. Prefer mai degrabă să știe ce sentimente nutresc față de anumite aspecte.

5. Pentru a fi asertiv și a obține ceea ce vreau de la oameni și pentru a refuza să fac ceea ce nu vreau să fac, ar fi bine să nu *am nevoie în mod absolut* de aprobarea celorlalți. Sunt o ființă socială care își dorește de obicei dragostea și aprecierea altora și care se poate bucura și poate avea de câștigat din asta. Dar este de asemenea important să fiu eu însumi și să nu vând „pielea ursului din pădure" în așteptarea aprobării altora. Mă pot bucura în compania unora care îmi permit să fiu eu însumi și să mă manifest ca atare și care să mă placă totuși. Nu am decât să găsesc mai mulți asemenea oameni!

SĂ ACŢIONEZ, SĂ ACŢIONEZ, SĂ ACŢIONEZ ÎMPOTRIVA ANXIETĂŢILOR MELE

1. A acționa pentru a-mi rezolva problemele și pentru a arăta că pot face față aspectelor lor insolvabile este cea mai bună dovadă că mă pot confrunta cu dificultățile insurmontabile și că pot trăi cu acestea.

2. Cu cât acționez mai mult asupra problemelor mele, cu atât mai puțin timp și mai puțină energie voi avea ca să mă îngrijorez excesiv în privința lor.

3. Acțiunea mă va ajuta să-mi organizez viața și să fiu, astfel, mai puțin hiperîngrijorat în privința ei.

4. Dacă risc să eșuez în privința anumitor lucruri, voi descoperi cel puțin cât de bine sau cât de deficitar le pot realiza, contracarându-mi astfel îngrijorarea constantă cu privire la eșec.

5. Este mai bine să încerci și s-o dai în bară, decât să nu fi încercat niciodată. Acțiunea conduce către acumularea de experiență; lipsa acțiunii duce la plictiseală.

6. Dacă fac un efort să trăiesc clipa și să mă bucur de ea, mă voi îngrijora mai puțin cu privire la toți acei „dacă" din viitor.

7. Grija față de viitor nu-i de niciun folos. A acționa în privința lui s-ar putea să influențeze însă în bine cursul evenimentelor.

8. Acțiunea în sine poate pune capăt îngrijorării, îmi dă energie și mă face să mă gândesc mai eficient la modalitățile de rezolvare a problemelor. Exercițiile fizice, joggingul, practicarea unui sport și alte tipuri de activitate îmi pot fi de ajutor în acest sens.

9. Dacă mă străduiesc să acționez mai rațional, s-ar putea să și gândesc mai bine. Renunțarea la tergiversare sau la mâncatul în exces mă poate încuraja să mă gândesc mai rațional la viața și la sănătatea mea.

10. Modul meu de a acționa îmi influențează gândirea și simțirea, așa cum și gândurile și sentimentele îmi influențează

acțiunile. Prin urmare, dacă mă obișnuiesc să acționez pentru interesele proprii, s-ar putea să mă gândesc și să mă simt mai bine în ceea ce privește interesele mele prioritare.

11. Dacă acționez în sensul asumării unor riscuri, asta ar putea fi mai periculos decât faptul de a mă gândi doar să mi le asum. Dar voi avea mai multe de învățat și mă voi implica în pericolele reale pe care le implică acest fapt în loc de a mă confrunta cu „ororile" imaginare pe care le proiectează mintea mea. Îmi pot demonstra mie însumi că propriile CONVINGERI IRAȚIONALE sunt false acționând împotriva lor.

12. Pot învăța ceea ce este bine și ce este rău pentru mine mai ales experimentând. A experimenta înseamnă a acționa.

13. Stabilirea unor scopuri este bună, dar pot să-mi dau seama dacă scopul este realizabil sau dacă realizarea lui mă va împlini numai acționând asupra lui.

14. A acționa împotriva CONVINGERILOR mele IRAȚIONALE reprezintă cea mai bună modalitate de a le infirma.

15. Dacă îmi promit să acționez și refuz să fac asta, faptul de a le dezvălui celorlalți ce intenționez să fac mă va ajuta să-mi realizez intențiile.

16. Grija mea cu privire la un aspect anume mă va motiva să acționez. Îngrijorarea excesivă sau anxietatea va avea tendința de a-mi bloca acțiunea sau de a o sabota.

17. Acțiunea naște adesea inspirație; lipsa acțiunii duce la și mai multă inacțiune.

18. Nu mă voi lăsa intimidat de panică. Voi acționa împotriva ei. Panica despre propria panică este ceea ce mă paralizează cu adevărat.

19. Pot opri șuvoiul criticilor venind din interior dacă îi spun vocii respective să amuțească.

20. Dacă acționez cu încredere, voi face ceea ce cred că nu pot face și o voi face mult mai bine.

21. Principala greșeală în a face o greșeală constă în a refuza să o fac.

22. Voi acționa ca și cum câteva dintre principalele mele CONVINGERI RAȚIONALE sunt adevărate pentru a-mi demonstra în mod convingător că așa și sunt. De exemplu, voi încerca intenționat să fac unele lucruri unde știu că s-ar putea să dau greș – sau aș putea eșua în mod deliberat să le realizez cum trebuie – pentru a-mi arăta că nu sunt niciodată un ratat sau un om bun de nimic, așa cum ar putea crede alții că sunt. Pentru o vreme, mă voi pune deliberat în situații neplăcute – precum o slujbă modestă sau un curs plictisitor – pentru a-mi arăta că îmi pot depăși anxietatea de disconfort și toleranța redusă la frustrare.

23. Îmi voi asuma o serie de probleme rezolvabile și nu voi încerca să mă dau peste cap în mod irațional pentru a le rezolva pe unele care nu au rezolvare. Ca experiență, voi încerca să realizez o serie de lucruri importante, dar nu-mi voi asuma prea multe proiecte, lăsându-mă copleșit de dorința de a le face față. Dacă încep să mă simt copleșit, voi încerca să mă retrag din unele proiecte fără să-mi fie rușine din cauza aceasta.

24. Dacă merg mult prea departe în încercarea de a mă proteja de anxietate, o voi intensifica și prelungi cel mai adesea. Astfel, dacă sunt anxios în a face unele lucruri, cum ar fi vorbitul în public, aș putea refuza să le fac – și să mă simt bine pe moment, dar să-mi întrețin astfel anxietatea. Dacă sunt anxios în a mă confrunta cu anxietatea și dacă mi-e frică să vorbesc despre asta – da, chiar și în fața unui terapeut – îmi voi spune probabil că nu pot tolera situația. Voi înceta atunci să mai încerc să-i fac față, mă voi obișnui cu acea stare de lucruri și voi căuta s-o minimalizez. Anxietatea mea inițială și anxietatea mea cu privire la anxietate se vor intensifica foarte probabil. A mă proteja de suferința imediată este omenesc și normal, dar îmi poate face mai mult rău decât bine.

25. Modalitatea exactă prin care mi-am format unele obiceiuri proaste este fascinant de aflat. Dar ceea ce am de gând să *fac* în încercarea de a le schimba contează cu adevărat.

26. Este greu să-mi depășesc inerția și să mă pun în mișcare, dar asta nu înseamnă că este *foarte* greu. Mai târziu, îmi va fi și mai greu și voi fi irosit deja timp prețios menținându-mă în inactivitate.

27. După ce voi muri, voi fi inactiv foarte mult timp. *Acum* este momentul să fac ceva!

28. Pentru a descoperi ce-mi place și ce nu-mi place cu adevărat, trebuie să experimentez. A experimenta înseamnă a acționa!

29. Asumarea unor riscuri poate implica o serie de pericole. Neasumarea lor poate fi însă și mai periculoasă, dat fiind că viața va trece „în siguranță" pe lângă mine și nici măcar n-o să știu ce am pierdut.

30. Când sunt anxios în timpul unui discurs public și mi-e frică de faptul că publicul își va da seama cât de anxios sunt, pot trece peste asta, înregistrând o prestație de succes. Voi încerca să-mi includ greșelile în expunere, ca și cum ar face parte din aceasta sau ca și cum le-am creat în mod deliberat. Pot râde de „greșelile" mele, făcând publicul să râdă datorită lor.

31. Când voi comite o greșeală, voi recunoaște asta fără să mă denigrez pe mine însumi. Apoi pot învăța ceva de aici, diminuându-mi tendința de a o repeta. Pot învăța de asemenea să îndepărtez sau să modific câteva dintre situațiile stresante care contribuie la comiterea greșelii dacă mă accept pe mine ca persoană, cu toate greșelile mele, în loc să mă lamentez în privința lor.